РУЛЬ

№4
2002

ЗДОРОВ!

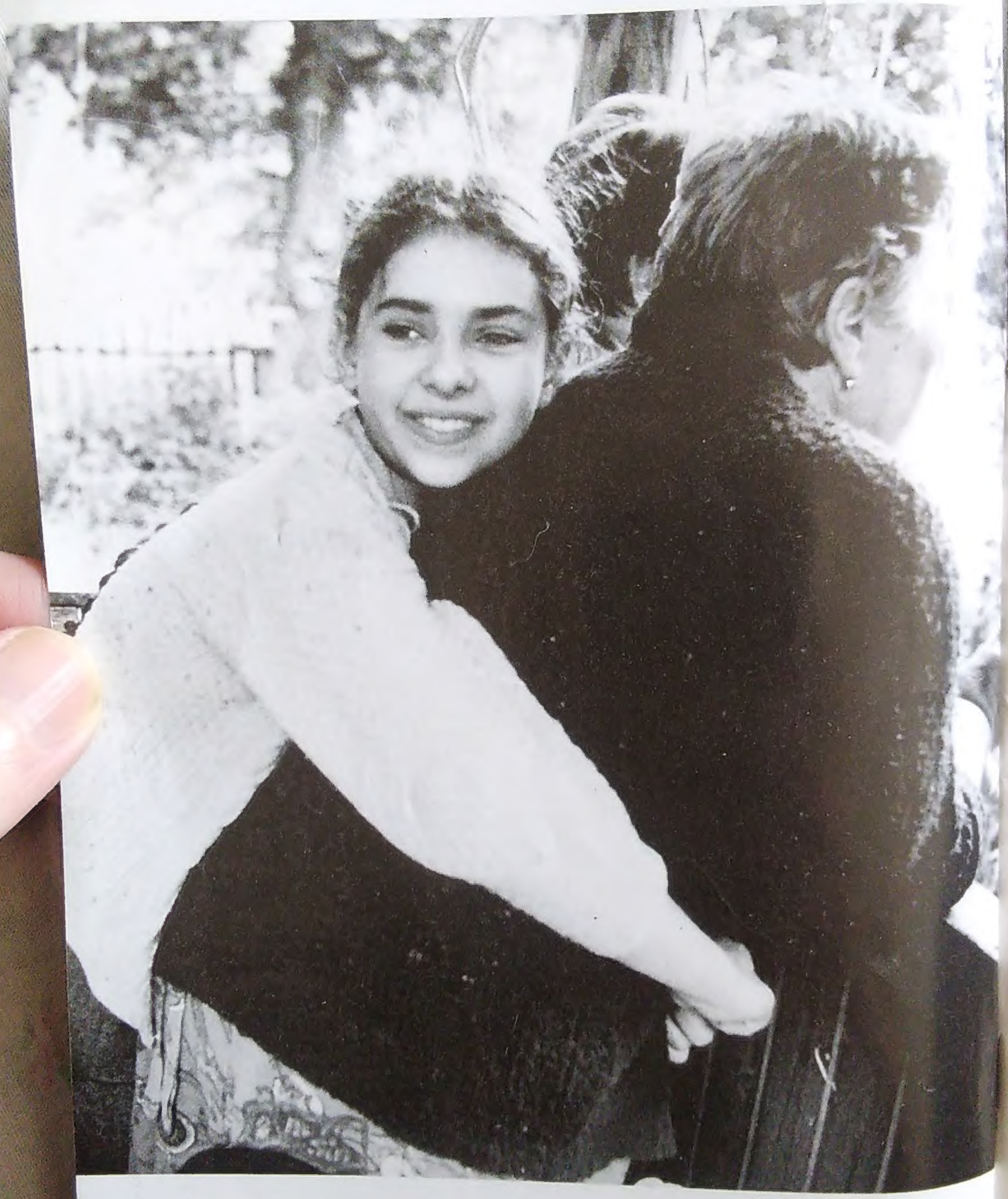
100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

Может ли «сова» стать «жаворонком»?

Гидротерапия кишечника

Достаточно ли мы пьем?

Норма одиночества



МОЯ БАБУШКА

Фото Виктора Ахломова

Е
N
О
В
И
"L
Р
С
Д
Б
Гл
В
Ре
Ян
Ни
Ви
Ан
Вл
Вл
Ни
Гал
За
Ал
Об
Тат
Ва
Ред
Еле
Мл
Тат
Худ
Анн
Тех
Нин
Кор
Тат
Вер
Сер
Рис
Адо

© "Б

Ежемесячный журнал
№4 (106), апрель, 2002 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Ян Шенкман
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Владимир Ривкин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редактор
Елена Травникова

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Технический редактор
Нина Суровцова

Корректор
Татьяна Зотова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2002 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ГАНС СЕЛЬЕ
Альтруистический эгоизм 3

АЛЬБИНА ТУПИКОВА
Гидротерапия кишечника 6

АЛЕКСЕЙ ДМИТРИЕВ
Старые добрые банки 11

АЛЕКСАНДР ЕГОРОВ
Сам себе мануальный терапевт 13

НИНА САМОХИНА
Чеснок, преодолевший стресс 16

ВЛАДИМИР ЕФИМЕНКО
Диета при астме 20

АЛЕКСАНДР АСТАПЕНКО
Достаточно ли мы пьем? 23

АЛЕКСАНДР ВАВИЛОВ
Каждому лекарству — свое время 25

ВЕРА КОЗЛОВА
Может ли «сова» стать «жаворонком»? 31

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Глаза и годы 32

БОРИС ВАСИЛЬЕВ
Грейпфрутовая терапия 36

СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВ
Вербное воскресенье 39

ВЯЧЕСЛАВ ХАСНУЛИН
Благоприятные дни 42

ДМИТРИЙ МАКУНИН
Спазмы и спазмолитики 44

Адрес редакции:

107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60
265-49-43
Факс: 267-34-60

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

МАРТА БЕЗЛЮДОВА
Ароматное лечение 47
Поможем друг другу 49
Консультация специалиста 51

ЕЛЕНА ВОРОНКОВА
Весенние заботы гомеопата 54

ЭЛЬВИРА ГЛОБА
Гимнастика «цигун» 57
Без подробностей 62

ТАТЬЯНА СЛАВСКАЯ
Норма одиночества 64

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Обновление через слово 68

ЛЕОНИД КОСТЮКОВ
Сын пришел к отцу 72

СТИВ ШЕНКМАН
Воспитание по Споку 75

Н.М.АМОСОВ
Неожиданное осложнение 80
Коэффициент эрудиции 85

ОСИП МАНДЕЛЬШТАМ
Концерт на вокзале 86

СЕРГЕЙ МАЛИНИН
Русский космополит 88

Начинается подписка на II полугодие 2002 года

На журналы **"Будь здоров!"** и **"60 лет — не возраст"**
можно подписаться :

по каталогу «Роспечати»
индексы: **73035** **79922**

по Объединенному каталогу «Пресса России», 1-й том
(адресная система)
индексы: **44780** **44785**

по каталогу Межрегионального агентства подписки
индексы: **99555** **99556**

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

ЧЕЛОВЕК

Альтруистический эгоизм

Фото Виктора Сакка

Имя канадского ученого Ганса Селье обычно упоминают, когда говорят о стрессе. Действительно, именно ему мы обязаны появлением четкой концепции стресса. Селье не отрицал положительного воздействия стресса. Более того, он утверждал, что без стрессов наша жизнь была бы скучна. “Стресс — это аромат и вкус жизни”, — писал Селье. Но если организм не может адекватно реагировать на внешнее раздражение, оно становится разрушительным. Для такого воздействия Селье употреблял другой термин — дистресс.

Исследования Селье не ограничивались теорией стресса. Его зани-

мали и другие проявления человеческой личности, которые в равной степени можно отнести как к области психологии, так и к области нравственности. Он писал об эгоизме и альтруизме, доброте и жестокости, стремлении к счастью. И был при этом не только исследователем, но и страстным проповедником добра, естественности и разумности жизни

Я глубоко убежден, что людьми движет жажда одобрения и страх порицания. Одобрение окружающих должно убеждать человека, что он на правильном пути, порицание — сигнал прекратить действие. Однако, странное дело, люди, как правило, горячо отрицают, что ими движет желание добиться одобрения своих поступков.

Из многих великих ученых, с которыми мне приходилось общаться, ни один не сознается в том, что общественное признание (звания, медали, премии, отличия) играет для него важную роль. На вопрос о том, что заставляет их заниматься наукой, вначале обычно отвечают, что никогда об этом не задумывались. Затем ссылаются на любознательность, на интерес к механизмам природных явлений (так сказать, "искусство для искусства"). Люди скорее готовы признать, что работают ради денег, чем назвать в числе мотивов общественное одобрение.

Должен признаться, что для меня жажда одобрения и признания была одной из главных движущих сил на протяжении всей жизни. Я горд, как павлин, любым из заслуженных мною знаков признания и одобрения. Как ни скромна моя лепта по сравнению с достижениями других ученых, я все-таки счастлив ею. И не раз огорчался, когда считал, что мои усилия недостаточно оценены.

Правда, меня всегда утешает исторический анекдот про выдающегося римского государственного деятеля и философа Катона-старшего. Однажды друг сказал Катону: "Позор, что в Риме до сих пор не воздвигнута твоя статуя! Пора исправить эту несправедливость". "Не стоит, — ответил философ. — Пусть лучше спрашивают, почему нет статуи Катона, чем удивляются, зачем она здесь стоит".

Конечно, разумный человек не станет измерять свои успехи количеством людей, аплодирующих ему, или децибелами их рукоплесканий. Каждый вправе сам оценивать себя высоко. Такая установка принесет человеку пользу и никого не обидит, если, конечно, он не поднимает из-за этого шума.

Как я уже сказал, мы не только жаждем одобрения, но и боимся порицания. Избитая фраза "Мне все равно, что обо мне говорят" такая же неправда, как и "Я равнодушен к похвалам". Эти утверждения настолько лживы, что нельзя не заинтересоваться: почему их так часто повторяют?

Причина может быть в том, что многие охотно и щедро расточают похвалы или ругают без всяких оснований, поэтому любые одобряющие и осуждающие замечания вызывают настороженность. Мы чувствуем, и часто вполне справедливо, что хвалебный отзыв продиктован простой любезностью или притворством. Но ведь бывают же и чистосердечное восхищение, и вполне искреннее, резонное возмущение. И то и другое помогает нам понять о себе что-то важное. Только люди, относящиеся к вялому растительному типу, не забо-

тятся о впечатлении, которое производят, и не интересуются, какие чувства они возбуждают. Выставляя напоказ равнодушие, они не только признают свою никчемность, но и выдают свою эмоциональную тупость, не позволяющую им гордиться даже собственной жизненной установкой. Уинстон Черчилль сказал об одном министре, который славился исключительной скромностью: "Ему это нетрудно, ему есть от чего быть скромным".

Что бы ни говорили мудрецы, пока существует жизнь на планете, эгоизм должен оставаться основным двигателем поведения. Едва ли можно рассчитывать, что кто-то станет заботиться о нас добросовестнее, чем о себе самом. Эгоизм, себялюбие — это проявление инстинкта самосохранения. Когда он устареет, исчезнет сама жизнь. Невозможно вообразить мир, в котором живые создания не любили и не защищали бы самих себя. Но так же немыслим мир, в котором себялюбие было бы ведущим принципом поведения. Любопытно, что врожденный эгоизм у многих из нас сочетается с любовью к другим — с сильными альтруистическими чувствами.

На мой взгляд, альтруистический эгоизм — единственная философия, которая усмиряет агрессивные эгоистические импульсы, не снижая их защитной ценности. Этот принцип не раз доказывал свое значение в ходе эволюции от примитивного многоклеточного организма до человека. У низших животных он всегда был выгоден, но проявлялся непреднамеренно, только благодаря своей полезности для выживания. Где бы он ни возникал — пусть даже случайно, — он усиливал сопротивляемость организма среде.

Эгоизм, потенциально взрывчатый и опасный, постепенно потерял свою взрывоопасную силу благодаря союзу с альтруизмом. Получившийся в результате альтруистический эгоизм может привести к взаимовыгодному мирному сотрудничеству между соперничающими клетками, органами, людьми и целыми сообществами.

Человек может разумно согласовывать свои поступки с законами природы. Мой символ веры состоит в следующем. Заслужить расположение и благодарность окружающих — единственное разумное обоснование естественного кодекса поведения, полезного и индивидууму, и обществу. Какие бы радости и печали ни готовила нам судьба, этот кодекс дает цель жизни, обладающую безоговорочной ценностью.

Тот, кто примет принцип альтруистического эгоизма, не станет скрывать заботу о собственном благе, но будет добиваться его в союзе с другими. Желая заслужить благодарность, уважение, доброжелательность окружающих, он окажется полезным и даже необходимым им. Если бы все следовали таким установкам, на земле наступил бы рай, в котором царили бы человеческая теплота и солидарность. Не было бы войн, преступлений, бегства от невыносимой действительности в пьянство, одурманивание наркотиками, не было бы самоубийств. Кому захочется уходить из рая? Но такие советы легче давать, чем следовать им. С грустью сознаю, как далеки мы от всеобщего блаженства.

Я отдаю себе отчет, что не сказал здесь ничего нового. Все это лежит в основе большинства религий и философских систем. В той или иной форме эти принципы проповедовали все пророки и мудрецы.

Альбина Тупикова,
кандидат медицинских наук

ОЧИЩЕНИЕ

Гидротерапия КИШЕЧНИКА

Проблеме очищения кишечника в последние годы было посвящено множество книг и статей. Но почти все они отражают подходы к очищению целителей-натуропатов, базирующихся на опыте народной медицины. У врачей свое отношение к этому вопросу: некоторые убеждены, что никакое дополнительное очищение кишечнику не требуется, потому что природой предусмотрено естественное очищение организма, другие считают само понятие "шлаки" неправомерным, так как оно не обосновано в учебниках физиологии

У нашей сегодняшней собеседницы есть свое мнение об этой проблеме. Заведующая отделом клинической патофизиологии и физиотерапии государственного Научного центра колопроктологии РАМН, кандидат медицинских наук Альбина Петровна Тупикова вместе со своей коллегой доктором медицинских наук Любовью Федоровной Подмаренковой первыми среди ученых России и СНГ восемь лет назад занялись исследованием процессов очищения кишечника на серьезном научном уровне. Наш корреспондент Валентина Ефимова встретилась с Альбиной Петровной и попросила ее ответить на ряд вопросов, интересующих наших читателей.

— Альбина Петровна, объясните, пожалуйста, насколько целесообразно очищать кишечник? Нуждается ли в этом организм?

— В организме человека существуют мощные системы естественной саморегуляции и самоочищения, которые обеспечивают поддержание гомеостаза (биологического постоянства), — желудочно-кишечный тракт, дыхательная и мочевыделительная системы, кожа и другие органы. Несмотря на это, некоторыми оздоровительными школами уже в древние времена обосновывалась необходимость дополнительной помощи организму в осуществлении его выделительных функций. Особенно актуальным это стало в наше время, когда человек уже не в состоянии самостоятельно справиться с воздействием неблагоприятной экологической обстановки.

Мы испытываем вредное влияние солей тяжелых металлов и радионуклидов. Из-за увеличения количества рафинированных продуктов в нашей пище резко уменьшилась доля клетчатки, которая является естественной "щеточкой" для желудочно-кишечного тракта. Кроме того, компенсаторные возмож-

ности организма, позволяющие противостоять неблагоприятным условиям среды, снизились, прежде всего из-за постоянных стрессов. Поэтому человек для поддержания здоровья нуждается в квалифицированной помощи, направленной на активизацию процессов самоочищения. Самым надежным способом является гидротерапия.

— То есть, как и в древние времена, для очищения кишечника используется вода?

— Да, но с применением современной аппаратуры. Очистка кишечника осуществляется хорошо профильтрованной водой определенной температуры. Давление и скорость подачи воды подбирают в зависимости от имеющихся у пациента нарушений в работе кишечника. Процедура длится около часа. За это время пациенту малыми порциями вводится 16-20 л воды, которая свободно оттекает через системы аппарата. Наша аппаратура позволяет также наблюдать содержимое промывных вод, что является существенным для уточнения характера нарушений.

Разрабатывая принципы гидротерапии, мы наблюдали несколько групп пациентов, в том числе страдающих тяжелыми видами запоров (так называемыми хроническими толстыми кишечными стазами), более легкими функциональными запорами, пищевыми аллергиями, дерматологическими заболеваниями. Их обследовали до гидротерапии и после, обращая внимание на состояние микрофлоры и электролитного состава кишечника, на его моторную функцию и оценивая выраженность реакций на разное давление и скорость воды. Меняли подходы, экспериментировали. И теперь точно знаем, какие приемы нужно использовать при атонических запорах, чтобы оживить вялый кишечник, а какие — при спастических, чтобы ослабить усиленный тонус стенки кишечника.

— Существует мнение, что при очищении кишечника нарушается его микрофлора, потому что вымываются полезные бактерии. Так ли это?

— Мы изучали этот вопрос совместно с учеными НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Габричевского. И установили, что гидротерапия не ухудшает микрофлору кишечника. Более того, было отмечено восстановление кишечных бактерий у пациентов с дисбактериозом.

Вообще очищение кишечника с помощью гидротерапии — чрезвычайно полезная процедура, имеющая хорошее лечебное воздействие.

Так, аппаратное промывание кишечника способствует улучшению микроциркуляции, восстанавливает эпителиальный слой кишечной стенки, помогает нормализовать процессы переваривания и всасывания пищи, стимулирует нервные рецепторы толстой кишки, что усиливает ее сократительную способность. Последнее особенно важно, так как нарушение моторной функции является одной из основных причин развития заболеваний толстой кишки.

Ну и естественно, в процессе очищения кишечника удаляются патогенные бактерии, отходы процессов обмена и другие токсические вещества. В результате повышается общий тонус организма, очищается кожа, улучшается цвет лица. Так что гидротерапия является не только мощным средством профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и способствует нормали-

зации обмена веществ в целом.

— Это следует понимать так, что при гидротерапии выводится то, что называют "шлаками"? А нельзя ли сказать, как они выглядят?

— Скажу сразу же, что никаких "каловых камней", о которых любят писать авторы "народных" методик очищения кишечника, мы ни разу не видели. Настоящие "каловые камни" — это то содержимое кишечника, которое вследствие тяжелых расстройств его моторной функции не выводится из организма в течение месяца. Такое случается крайне редко и требует применения особых хирургических приемов, дополненных глубоким промыванием кишечника (лаважем). Поэтому рассказы о том, как кто-то после применения клизм за счет выхода "каловых камней" похудел на десять килограммов, ни на чем не основаны. Это просто реклама. Самая большая потеря веса, которую мы наблюдали после гидротерапии — полтора килограмма.

То, что мы обычно видим в промывных водах, представляет собой неразложившиеся и невсосавшиеся ингредиенты пищи и особые шлаковые образования в виде песчинок. Все это пласт за пластом оседает на ворсинках кишечника, нарушая всасывание продуктов пищеварения.

Кроме того, у большинства людей в ходе второй или третьей процедур промывные воды окрашиваются в интенсивный желтый цвет, что свидетельствует о рефлекторном открытии желчных путей. Таким образом, гидротерапия способствует очищению и желчного пузыря, в результате чего активизируется его деятельность.

Примечательно, что выделение остатков неразложившихся компонентов пищи, песка и отток желчи наблюдается даже у тех людей, у которых опорожнение кишечника происходит регулярно. Это лишний раз доказывает, что системы самоочищения организма человека не справляются с возросшим уровнем нагрузок и им надо помогать.

— Так кому же показана гидротерапия?

— Любому человеку в возрасте от 15 до 65 лет с целью лечения и профилактики нарушений желудочно-кишечного тракта. Противопоказанием являются перенесенные полгода назад полостные операции, кровотечения, анальные трещины, обострение геморроя. При дивертикулах (тонкостенных выпячиваниях участка кишки с образованием "мешочка") гидротерапию можно проводить только в стационарных условиях. Нельзя делать эту процедуру и при высокой степени гипертонии, ишемической болезни сердца, после недавно перенесенного инфаркта или инсульта.

Процедуру делает врач, прошедший специальную подготовку. Ручным массажем брюшной стенки он усиливает воздействие подаваемой под напором воды, диагностируя методом пальпации зоны, требующие особого внимания.

Курс гидротерапии составляет 2-3 процедуры, проводимые 2 раза в год. В день процедуры соблюдать специальный пищевой режим не требуется. Следует лишь ограничить употребление сырых овощей и фруктов. После проведения гидротерапии пациенты могут заниматься обычными делами.

— В том, что гидротерапия — замечательная процедура, вы меня убедили. Но далеко не все

могут пройти эту процедуру у нас. Чем же можно заменить ее в домашних условиях?

— Конечно, при отсутствии специальной аппаратуры процедуру гидротерапии сделать невозможно. Похожим, но менее эффективным способом очищения является "сифонное" кишечное орошение, когда кишечник промывают большим количеством воды, которую вводят порциями. Такое орошение проводят в больницах и санаториях.

В домашних условиях можно применять очистительные и лечебные клизмы, но лучше предварительно посоветоваться с врачом и выяснить, какие вам больше всего подходят. Очистительные клизмы используют для промывания толстой кишки при запорах, пищевой аллергии, а также при подготовке к диагностическим исследованиям. Лечебные клизмы, применяемые при заболеваниях не только пищеварительного тракта, но и других органов, предусматривают введение жидких лекарственных препаратов в прямую кишку, где они всасываются, минуя барьер печени.

— Расскажите, пожалуйста, о том, как правильно делать очистительную клизму.

— Очистительная клизма проводится в положении лежа на левом боку или в коленно-локтевом положении, то есть стоя на четвереньках с опорой на локти и колени. Кружку Эсмарха надо прикреплять на такой высоте, чтобы вода шла под хорошим напором, а конец шланга свободно входил в прямую кишку. Температура воды должна быть 36-39 °С.

Обычно за один раз вводится от 1 до 1,5 л жидкости. Если удержать такой объем воды тяжело, то сначала надо ввести 0,3-0,5 л, а после дефекации уже большее количество воды. Для усиления очищающего эффекта в воду можно добавить 30-50 г растительного масла.

Детям очистительные и лечебные клизмы делают кипяченой водой, нагретой до 28-38 °С. Ребятишкам до пяти лет клизма делается только резиновой "грушей" с резиновым наконечником, который обильно смазывают маслом, например вазелиновым. Перед употреблением "грушу" обязательно надо прокипятить. Количество вводимой жидкости определяется возрастом ребенка: для грудничков используется 30-50-граммовая резиновая "груша", для детей постарше — 100-150-граммовая. Жидкость вводится медленно, без особого давления. После извлечения наконечника надо на несколько минут сжать ягодицы ребенка, чтобы удержать воду.

Взрослым с целью очищения кишечника мы рекомендуем делать клизмы не столь часто, как советуют многочисленные лечебники, а всего лишь 1-2 раза в месяц, чтобы кишечник не стал "ленивым" и не потерял ритм процесса дефекации.

Для очищения толстой кишки можно использовать настои или отвары лечебных трав — ромашки, тысячелистника, мяты. Мы категорически возражаем против добавления в воду мочи и кофе. Такие клизмы вызывают обострение воспалительных процессов в прямой кишке вплоть до развития проктосигмоидита.

— А разве может повредить добавление в воду сока лимона или другого кислого продукта? Ведь считается, что кислота подавляет гнилостные процессы в кишечнике.

— Мы говорим не о патологических состояниях, для которых характерны процессы гниения, а об обеспечении нормальных условий для жизнедеятельности полезных микроорганизмов кишечника, создающих необходимые организму ферменты и аминокислоты. В ходе исследований, проводимых микробиологами, было доказано, что микрофлора кишечника активно выделяет полезные вещества лишь в нейтральной или слабощелочной среде, кислая же может подавить ее деятельность. А если у человека воспален какой-нибудь отдел толстой кишки, то кислый раствор (неизвестно еще какой концентрации он получится!) может усилить раздражение ее стенок. Конечно, бывают случаи, когда слабокислый раствор применять целесообразно, но такой совет может дать только специалист и только после серьезного обследования. Поэтому мы и даем общую рекомендацию при проведении клизм не применять кислые растворы. Когда говорят, что человек почувствовал себя лучше после клизм с лимоном, мы отвечаем, что дело вовсе не в кислом растворе, а в самом акте очищения.

— А что вы скажете по поводу солевых растворов?

— Действительно, есть практика проведения клизм путем введения концентрированного (гипертонического) солевого раствора. Под воздействием соли в кишечнике повышается осмотическое давление, за счет чего частички кишечного содержимого поглощают воду и разжиженный кал лучше выходит.

Ну а если у человека такая распространенная патология, как дивертикулез кишечника, о чем он может не подозревать? Тогда в месте выпячивания кишки из-за повышенного осмотического давления может произойти нарушение кровоснабжения вплоть до кровотечения и перфорации (прободения) кишки, требующих неотложного оперативного вмешательства.

Кроме того, правильное приготовление гипертонического раствора требует строгого соблюдения пропорций. Не каждый человек, особенно пожилой, может в домашних условиях приготовить такой раствор. К тому же солевой раствор может оказать неблагоприятное воздействие на сердце и сосуды. Поэтому мы настоятельно не рекомендуем проводить клизмы с солевым раствором дома. Это необходимо делать только в лечебных учреждениях.

— А можно ли заменять очистительные клизмы современными фармакологическими препаратами?

— В последние годы появились фармакологические средства для глубокой очистки кишечника, но применяют их только при подготовке к диагностическим исследованиям — колоноскопии, рентгенографии. Один из таких препаратов — *фортранс*. Он очищает кишечник за счет создания осмотического давления. Как и другие аналогичные химические средства, его можно применять не чаще двух раз в год.

Научный центр колонопроктологии РАМН
Справки по вопросу гидротерапии ☎ (095) 199-34-92

Алексей Дмитриев,
массажист

САМО-ЛЕЧЕНИЕ

Старые добрые банки

Наверное, у многих сохранились медицинские стеклянные банки, которыми пользовались еще наши бабушки и прабабушки. Чаще всего банками лечились при воспалительных заболеваниях дыхательных путей: бронхите, плеврите, пневмонии.

Напомню, как ставят банки. На металлическую палочку наматывают ватный тампон, смачивают его в спирте, поджигают и вводят в полость банки на 1-2 секунды. Тут же плотно приставляют банку к коже. Если все сделано правильно, она хорошо присосется. Обычно ставят несколько банок на 10-15 минут и укрывают больного одеялом.

Лечебное воздействие банок основано на создании в них разреженного воздуха, вызывающего в месте, где поставлена банка, повышение температуры кожи и раздражение ее рецепторов. В результате происходит местный прилив крови и лимфы к коже из глубоколежащих тканей, что оказывает рефлекторное воздействие на сосуды внутренних органов и способствует ликвидации воспалительных процессов. Кроме того, в месте воздействия банки, где образуются гематомы (именно это является показателем правильного выполнения процедуры), происходит процесс аутогематерапии — активизирующаяся кровь оказывает оздоровительное действие на больного. Дело в том, что при гематоме происходит разрыв эритроцитов, за счет чего в крови резко оживляются обменные процессы, она обогащается новой информацией и биологически активными веществами, стимулирующими защитные силы организма и его способность к восстановлению здоровья.

Несмотря на довольно высокий лечебный эффект этого старого народного средства, применяют его в домашних условиях немногие — слишком хлопотно. При поджигании намоченного в спирте тампона нужно внимательно следить, чтобы искра случайно не упала на постель. Точно так же надо постоянно проверять целостность стеклянных банок, чтобы не порезать кожу больного. При неумелом обращении с банками случаются и ожоги кожи.

Теперь о таких проблемах можно забыть благодаря прекрасной замене стеклянной банки на пластикатную. Ее появление вывело "бабушкин" метод в число полноценных физиотерапевтических процедур. Пластикатная банка с не меньшим успехом, чем стеклянная, может использоваться при воспалительных заболеваниях органов дыхания. Пожалуй, на этом их общие достоинства заканчиваются, потому что у пластикатной банки их неизмеримо больше.

Во-первых, все неудобства при постановке таких банок полностью исчезают: не требуется никакого огня и никакого спирта. Достаточно лишь сжать мягкую банку, чтобы она

легко присосалась к коже. Надо лишь не забыть перед процедурой смазать ее края массажным кремом или стерильным растительным маслом.

Во-вторых, показания к применению пластикатных банок, как уже говорилось, не ограничиваются респираторными заболеваниями дыхательных путей — они гораздо шире. В частности, с помощью таких банок можно лечить остеохондроз, невралгию, острый и хронический миозит, целлюлит. Ведь благодаря мягкости и пластичности материала, из которого такая банка изготовлена, ее можно передвигать по телу, не нарушая разрежения воздуха, а значит, использовать как средство, аналогичное вакуумному массажу.

Эффект применения пластикатной банки в таком массаже благодаря ее рефлекторному и вибрационному воздействию огромен: улучшается периферическая циркуляция крови, лимфы, межтканевой жидкости. В массируемом участке тела усиливаются обмен веществ и кожное дыхание. Улучшается сократительная функция мышц, повышаются их тонус и эластичность. Не случайно сегодня в престижных медицинских центрах проводят аппаратный вакуумный массаж, но, разумеется, стоит он весьма дорого.

Я же хочу предложить читателям методику проведения простого и доступного всем, но отнюдь не менее эффективного домашнего вакуумного массажа с помощью пластикатной банки. Такой массаж может служить действенным дополнением к основным методам проводимого лечения.

1. При остеохондрозе пластикатной банкой производят скользящие прямолинейные массажные движения вдоль позвоночника (справа и слева) от поясницы к шейным позвонкам. При этом вверх банку дви... усилием так, чтобы перед нею "шла" кожная складка, вниз же движения делаются без усилий. Массировать не меньше 10-15 минут, курс массажа — до устранения болевых ощущений.

2. При межреберной невралгии массируют кожу в межреберных пространствах. Движения аналогичны вышеописанным — вверх с усилием, вниз свободно, без усилий. Курс лечения проводится до устранения боли.

3. При пояснично-крестцовом радикулите прямолинейными движениями массируют поясничную область. Если боль отдает в ногу, то массируется и задняя поверхность ноги от подколенной ямки к ягодичной складке. Курс лечения проводится до устранения боли.

4. При целлюлите проводят баночный массаж мышц бедер и ягодиц. Банку перемещают прямолинейными, круговыми, зигзагообразными движениями. Каждый из видов движений повторяют по 5-6 раз. Курс массажа — не меньше 1 месяца.

5. Для повышения иммунитета у ослабленных, длительно болеющих людей, в том числе пожилых, применяется методика аутогематерапии. На кожу ягодицы (в центре) на 30-60 секунд ставят пластикатную банку при максимальном ее сжатии. Еще раз подчеркиваю: гематома (синяк) на коже возникает при правильной постановке банки. Курс такого лечения — 10 дней.

Все виды массажа следует проводить ежедневно. Через месяц курс можно повторить.

Вы можете проводить такие курсы массажа и в целях профилактики.

Пластикатные банки продаются в павильоне "Здоровье" ВВЦ, в аптеках или лавках здоровья.

Александр Егоров,
врач

МЕТОД

САМ СЕБЕ МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

Мы продолжаем знакомить вас с системой восстановления здоровья позвоночника, разработанной выдающимся чешским мануальным терапевтом Карлом Левитом и его последователями. Ее привлекательность в том, что методики коррекции позвоночных сегментов и расслабления мышц спины адаптированы специально для самостоятельного выполнения. В прошлом номере были опубликованы упражнения для шейного отдела позвоночника. Сегодня — описание методик, направленных на восстановление нарушений в грудном отделе

Боли в грудном отделе позвоночника редко бывают столь острыми и выраженными, как, например, в пояснице. Но нарушения в этом отделе вызывают такое неослабевающее чувство усталости в спине, которое доставляет не меньше неприятностей, чем поясничные "прострелы". Предлагаемые упражнения помогают ослабить ощущение усталости или даже вовсе избавиться от него.

Как и вся система Карла Левита, они сочетают в себе приемы мобилизации позвоночных сегментов и методики расслабления напряженных мышц.

Самомобилизация грудного отдела позвоночника

Самомобилизация грудного отдела позвоночника поворотом

Исходная позиция — коленно-локтевая: стоя на коленях, наклоните туловище и обопритесь на локти. Ладонью правой руки захватите плечо и максимально развернитесь

Рис. 1

в правую сторону. На вдохе голову поверните по ходу движения, глаза смотрят вверх. Задержите дыхание и выполните 7-10 мобилизационных толчковых движений, увеличивая разворот вправо (рис. 1).

Повторив упражнение 3-5 раз, выполните все движения в противоположную сторону.

Самомобилизация грудного отдела позвоночника разгибанием на выдохе

Займите исходное положение, как показано на рисунке 2: спина

Продолжение. Начало в №3 за 2002г.

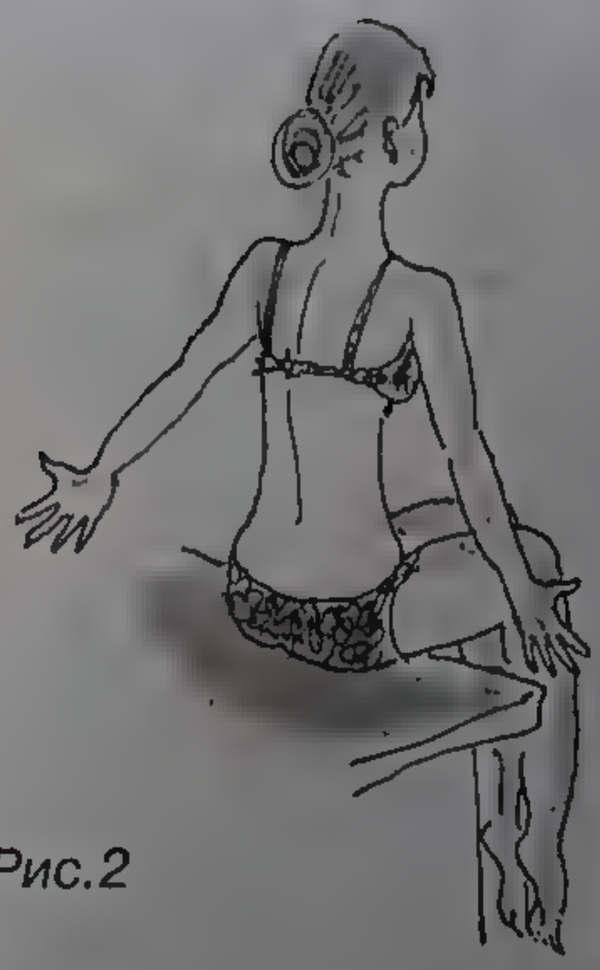


Рис.2

прямая, плечи немного приподняты, руки отведены назад ладонями вперед, пальцы слегка разведены. Напряжение достигается на выдохе, при котором нужно максимально нагнуться вперед в грудном отделе, сохраняя прямыми шейный и поясничный отделы. Затем следует 7-10-секундная задержка дыхания, во время которой напряжение усиливается поворотом ладоней вверх. Далее следуют вдох и расслабление. Сделав паузу в 10 секунд, повторить упражнение, и так 3-5 раз.

Самомобилизация грудного отдела позвоночника сгибанием на вдохе

Сесть на пятки, голову наклонить к коленям, руки лежат вдоль туловища (рис.3). Сделав вдох, как можно ближе придвигайте голову к коленям, представляя, что вы как бы направляете воздух в самое болезненное место в грудном отделе. Во время 5-10-секундной задержки дыхания максимально напрягите мышцы. Выдох — и расслабление. Повторить упражнение 3-5 раз.

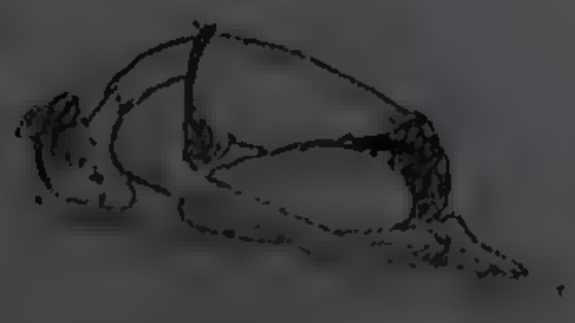


Рис.3

Самомобилизация грудного отдела сгибанием и разгибанием

Это упражнение представляет собой модификацию двух предыдущих. Оно взято из техники йоги и известно под названием "Кошка".

Из коленно-локтевого положения на вдохе максимально выгнуть спину, наклоняя голову вниз (рис.4, а). На задержке дыхания напряжение мышц грудного отдела усиливайте. На выдохе прогнуться, поднимая голову и глаза вверх (рис.4, б). Снова задержите дыхание, максимально напрягая мышцы.

В этом упражнении важно положение локтей по отношению к коленям: чем дальше отодвинуты локти,

Рис.4а

Рис.4б

тем больше нагружаются верхние сегменты грудного отдела позвоночника. Поэтому начинать тренинг нужно с максимального отведения локтей вперед, постепенно придвигая их к коленям. Тем самым поочередно прорабатываются все сегменты грудного отдела. Позвонки грудо-поясничного перехода прорабатываются в положении, когда руки упираются в пол прямо на уровне плеч.

Делая 10-секундные паузы, выполните упражнения по 3-5 раз для всех сегментов грудного отдела.

Саморасслабление мышц

Саморасслабление средней части мышцы — выпрямителя туловища

Здоровье спины в первую очередь зависит от состояния этой длинной и мощной мышцы, идущей вдоль всего позвоночника: если мышца в напряжении, то в спине ощущаются усталость, онемение или жжение.

Рис.5

В положении сидя левую руку завести за голову, захватывая ладонью область виска и уха с правой стороны и одновременно наклоняя и разворачивая влево все туловище. Правой рукой охватить бедро с левой стороны (рис.5). Выполнением этих движений достигается преднапряжение, необходимое для наиболее полного расслабления этой мышцы.

На вдохе посмотрите в сторону левой руки. Задержав дыхание, слегка давите головой на левую ладонь. На выдохе расслабьтесь и переведите взгляд вправо. Делая 10-секундные паузы, выполните упражнение 3-5 раз, а затем проделайте все движения столько же раз в обратную сторону.

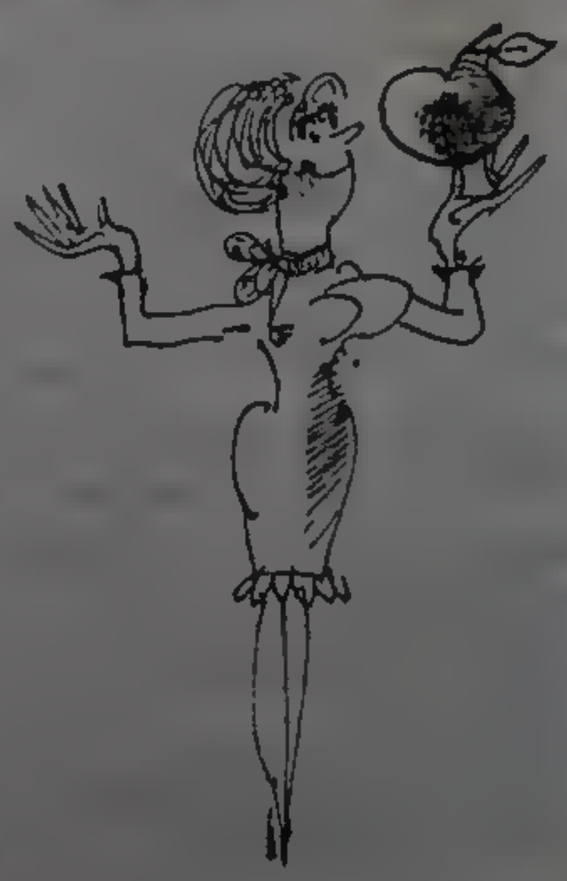
Саморасслабление верхней части мышцы — выпрямителя туловища

Это упражнение простое, но весьма эффективное.

Лягте на живот так, чтобы голова немного свисала с края кушетки. Руки лежат вдоль тела. На вдохе поднять голову как можно выше (если голову поднимать немного, достигается расслабление мышц шейного отдела позвоночника, а не грудного). Задержав дыхание на 7-10 секунд, сохраните максимальное напряжение. На выдохе расслабьтесь и опустите голову. Повторить 3-5 раз.

Саморасслабление нижней части мышцы — выпрямителя туловища

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. На вдохе поднять верхнюю часть туловища, нижней плотно прижимаясь к кушетке. Далее следуют задержка дыхания, максимальное напряжение и выдох с расслаблением и возвращением в исходное положение. Повторить 3-5 раз.



Выполняя описанные упражнения ежедневно, вы можете существенно уменьшить ощущение усталости и ноющих болей в спине. Регулярные тренировки в течение трех-шести месяцев, в зависимости от индивидуальных симптомов, помогут полностью избавиться от этих неприятных ощущений.

Продолжение следует

Нина Самохина,
врач-нефролог

ПИТАНИЕ

ЧЕСНОК, преодолевший стресс

Не вызывает сомнения, что правильное питание — это залог здоровья, но не следует забывать, что многое зависит от способа обработки продуктов и методов приготовления пищи.

Всем известно, что чеснок помогает от сотни болезней. В этом овоще, например, содержатся ценные микроэлементы — селен, германий и цинк, которые снижают риск заболевания раком, повышают иммунитет. Но вот почему перед закладкой в блюда его надо растереть или потолочь, выяснилось всего лет десять-пятнадцать назад.

Чеснок — так же, как лук или хрен — содержит эфирные летучие масла, в состав которых входит особое вещество — аллицин, один из наиболее эффективных фитонцидов. Аллицин подавляет рост многих микроорганизмов даже при концентрации 1:250000. Но активность его проявляется, когда чеснок не просто едят, а предварительно подвергают своеобразной "стрессовой" обработке — мелко режут, растирают или толкут.

Более того, при таком "стрессовом" воздействии на чеснок в нем образуются весьма стойкие "антистрессовые" соединения — алликсин, аденозин и другие вещества с высокой биологической активностью. Алликсин, например, обладает мощным антимикробным, антивирусным, противогрибковым и противораковым действием. Аденозин разжижает кровь и препятствует образованию тромбов. Кроме того, он снижает содержание "плохого" холестерина в крови, тем самым препятствуя развитию атеросклероза.

Вот мы и подошли к первому секрету чеснока: в состоянии "покоя" он проявляет нулевую активность. Но когда его измельчают, у него "травмируется" структура клеток, и в ответ на "стресс" вырабатывается целый ряд "антистрессовых" составляющих, которые принимают участие в сложных химических реакциях. В результате мы получаем уникальные соединения, обладающие целебными свойствами.

Поэтому я рекомендую, тщательно растерев дольки чеснока (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить перетертую массу на 5-10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, супов, борщей, вторых блюд.

Кстати, белокочанная и цветная капуста, кресс-салат, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. Поэтому, когда хозяйки, готовя свежую капусту для салата или квашения, тщательно перетирают ее руками до появления сока, они, сами того не подозревая, способствуют появлению веществ, предотвращающих многие заболевания. Я, например, готовя окрошку, мелко режу пучок зелени лука и тщательно толку его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

Но вернемся к чесноку. У него есть еще один секрет: его целебные свойства усиливаются в процессе "старения", выдержки. Не случайно самыми целебными бывают настойки чеснока, выдержанные в течение 2-3 лет. В чем тут дело? Оказывается, что во время выдержки в настойках образуются ферменты, например ейхоен. Клинические исследования показали, что ейхоен обладает противоопухолевым действием и разжижает кровь, подобно аспирину.

На основе чеснока готовят винные, уксусные, спиртовые настойки, а также делают из него экстракты.

Предлагаю два способа приготовления чесночной настойки.

Первый способ. Истолочь 4-5 зубчиков чеснока, поместить их в бутылку, залить 0,5 л водки или красного вина. Настаивать 21 день, взбалтывая содержимое дважды в день. Затем отфильтровать и принимать по одной чайной ложке два раза в день.

Второй способ. В прозрачную стеклянную бутылку положить 5-7 толченых зубчиков чеснока и влить три стакана красного вина. Закрыть и поставить на окно на солнце на 14 дней. В течение этого времени нужно как можно чаще взбалтывать настойку. Затем отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой. Принимать по схеме: 1-й день — 2 капли, разведенные в воде, 2-й день — 4 капли, 3-й день — 6 капель и так — до 24 капель. Затем таким же образом, по две капли, снижайте их количество до двух на прием.

Советую приготовление всех настоек начинать в фазе новой луны и заканчивать при полной луне, поскольку растущая луна усиливает процесс экстракции полезных компонентов растения.

Рецепт приготовления выдержанного экстракта чеснока.

Зубчики свежего чеснока положить в разбавленную пополам с водой водку (на 0,5 л — средняя головка чеснока) и настаивать не менее 18 месяцев. Бутылку хранить при комнатной температуре в за-

темненном месте (например, в шкафу). Затем профильтровать, перелить в эмалированную кастрюлю и выпарить водку, нагревая раствор на слабом огне. Принимать по столовой ложке перед ужином.

Такой экстракт можно приготовить и на яблочном уксусе. Яблочный уксус с нарезанными зубчиками чеснока (на 1 л уксуса — крупную головку) нужно настаивать не менее 20 месяцев, затем процедить, выпарить уксус и принимать экстракт по столовой ложке утром или вечером.

Полезен и холодный экстракт чеснока быстрого приготовления по моему рецепту. Я его называю "иммуностимулирующим коктейлем". Это хорошее средство профилактики и лечения гриппа.

Быструю экстракцию полезных компонентов чеснока осуществляют молочнокислые ферменты кефира. На стакан кефира потребуется 1-2 зубчика толченого чеснока, четверть чайной ложки карри и столовая ложка лимонного сока. Все нужно тщательно перемешать и дать смеси настояться в течение двух часов. Пить коктейль небольшими глотками за 1,5-2 часа до сна.

Для тех, кто употребляет в пищу растительное масло, я могу предложить рецепт масла, настоянного на чесноке. Для этого 5-7 зубчиков натертого чеснока надо поместить в литровую банку с маслом, выдержать в темном месте дней 10-12, а потом, как вы это обычно делаете, добавлять в салаты и другие блюда. В чем польза такого масла? Дело в том, что вещества, содержащиеся в чесноке, нейстрализуют так называемые свободные радикалы, которые содержатся во всех растительных маслах. Иными словами, растительное масло, настоянное на чесноке, выполняет антиоксидантную функцию.

Научный мир серьезно занят изучением целебных свойств чеснока. Свидетельство тому — разные конференции, посвященные изучению чеснока и фармакологических препаратов на его основе. Как врач я не могу полностью отрицать лечебного действия медикаментов, но считаю, что ни один фармакологический препарат не может быть абсолютно безвредным. Поэтому старайтесь побольше употреблять натуральных продуктов питания, в которых содержатся все необходимые для организма вещества. Советую следовать заповеди Гиппократа: "Пусть ваша пища станет вашим лекарством, а лекарство — пищей". Используйте в натуральном виде и чеснок, обязательно учитывая секреты его правильного приготовления.

Предлагаю вам рецепты вкусных и полезных блюд с чесноком. Почаще включайте их в свой рацион.

Французский чесночный суп
(на 4 порции)

1 ст. ложка гусиного жира (или топленого масла), 12 долек чеснока, 2 яичных желтка, 1 л воды, черный молотый перец, соль, 4 тонких ломтика белого хлеба, подсушенного в духовке.

В кастрюле распустить жир (или масло), положить толченый чеснок и томить на медленном огне с закрытой крышкой минут 7-10, не доводя его до золотистого цвета. Добавить воду, соль, перец и варить с закрытой крышкой на медленном огне минут 15. Взбить желтки, соединив их с небольшим количеством кипяченой воды. Помешивая суп, постепенно влить в него тонкой струйкой взбитые желтки, не допуская их свертыва-

вания. Сразу же снять с огня, перелить в супницу. Ломтики хлеба положить в тарелки и залить супом.

Чтобы получился суп-пюре, дольки чеснока можно не толочь, а предварительно потомить их с маслом целыми, затем протереть через сито и добавить в суп перед желтками.

Чесночная подлива

I. *Одна головка чеснока, 0,5 стакана бульона или воды.*

Очищенный чеснок истолочь с солью, развести бульоном или водой (холодной кипяченой). Перемешать и налить в соусник.

II. *Одна головка чеснока, 0,5 ч. ложки кориандра, 4 ст. ложки винного уксуса, 0,5 стакана воды.*

Чеснок истолочь с солью и кориандром. Уксус разбавить холодной кипяченой водой и смешать с истолченной смесью. Налить в соусник.

Чесночная подлива подается к отварной птице или к рыбе.

Крапива с чесноком и орехами

500 г крапивы, 2-3 зубчика чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, пучок зелени (кинза, петрушка, укроп).

Крапиву перебрать, замочить в подсоленной воде на 15-20 минут, промыть и опустить в кипящую воду на 2-3 минуты. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Порезать крапиву и зелень. Истолочь орехи, чеснок с солью, кинзу и соединить с нарезанной крапивой и зеленью. Все перемешать и выложить в салатник. В блюдо можно добавить сок лимона или столовую ложку винного (яблочного) уксуса.

Подобное блюдо можно приготовить и из других трав или смеси трав — подорожника, сныти, листьев одуванчика, ботвы огородных растений (редиса, редьки, свеклы, цветной капусты).

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Мама, сколько лет ты уже за папой замужем? — спрашивает дочь.

— Десять.

— А сколько еще осталось?

◆

— Представляешь, я сегодня две смены отработал, — жалуется один рабочий другому.

— С чего вдруг?

— Да задремал нечаянно, и никто вовремя не разбудил.

◆

— Проходите, не обращайте на собаку внимания, — приглашают радушные хозяева.

— А она не кусается?

— Нам самим интересно, она у нас первый день.

◆

— Как отличить осторожность от трусости?

— Очень просто: если боюсь я — это осторожность, а если другие — это трусость.

◆

— Моя знакомая может изменить пол и возраст любому желающему.

— Она что, хирург высокой квалификации?

— Да нет, паспортистка средней руки.

Владимир Ефименко,
врач

СПОСОБ

Диета при астме

Московский врач Владимир Александрович Ефименко много лет страдал бронхиальной астмой в тяжелой форме. Обострения и приступы удушья становились все более длительными, их не всегда удавалось облегчить традиционными лекарственными методами. Для того чтобы найти наиболее эффективные методы преодоления болезни, ему пришлось перечитать массу литературы по этому вопросу, не раз консультироваться с коллегами. По совету опытного врача Владимир Александрович стал исследовать воздействие на свой организм разных продуктов. Постепенно он составил для себя диету, следуя которой добился стойкой ремиссии заболевания. Жесткие ограничения в питании помогли не только ему, но и многим его пациентам. Надеемся, эта публикация будет полезна тем больным, которым не удается добиться улучшения в течении бронхиальной астмы

Общеизвестно, что частой причиной бронхиальной астмы бывает пищевая аллергия. Когда вещества, вызывающие аллергическую реакцию, попадают в организм чувствительных к ним людей, они воспринимаются иммунной системой как опасные (чужеродные). Это и приводит к развитию чрезмерной (аллергической) реакции на них, а в дальнейшем — к ряду заболеваний, в том числе и к бронхиальной астме. В таких случаях больному надо обратиться к врачу-аллергологу, который проведет кожные пробы и исследование сыворотки крови. Определить вещества-аллергены можно и с помощью так называемых "исключающих диет". Суть этого метода в том, чтобы, то употребляя, то исключая определенные (вызывающие подозрение) продукты, выявить те из них, которые содержат аллергены.

Но бронхиальная астма не всегда развивается по этой схеме. Даже в тех случаях, когда приступы появляются как реакция на пищу, механизм возникновения болезни может быть принципиально другим. Причиной приступов может стать пищевая непереносимость.

При пищевой непереносимости вступают в действие не иммунологические, а биохимические механизмы возникновения болезни. То есть речь идет о патологической реакции организма на определенные вещества, содержащиеся в продуктах.

Наиболее известна и чаще всего встречается непереносимость аспирина и подобных ему веществ — так называемых салицилатов. Их можно разделить на три группы:

- природные салицилаты, содержащиеся в большинстве фруктов, ягод и овощей;
- искусственные салицилаты, входящие в качестве различных консер-

кантов во многие продукты питания;

♦ лекарства, содержащие салицилаты.

Кроме того, реакции, подобные тем, что вызывают салицилаты, могут возникать и при употреблении других веществ, содержащихся в продуктах, прошедших промышленную обработку. Это прежде всего нитраты, сульфаты, разнообразные стабилизаторы, ароматизаторы, красители, разрыхлители и т.п. Считается, что здоровым людям их употребление в небольших количествах не приносит заметного вреда, хотя этот вопрос до конца не исследован. Но больным бронхиальной астмой (независимо от того, чем она вызвана) их надо категорически исключить.

Пищевая непереносимость иногда начинается сразу с приступов удушья, но чаще всего сначала воспаляется слизистая оболочка носа (хронический ринит), придаточных пазух (гайморит, полисинусит) с последующим образованием полипов в носу и придаточных пазухах, а затем может развиться и астма. Следует заметить, что удаление полипов не улучшает ситуацию: во-первых, оно само провоцирует приступы удушья, а во-вторых, полипы вырастают снова.

Бронхиальную астму, возникшую в результате воздействия салицилатов, часто называют «аспириновой». Она характеризуется довольно тяжелым течением, требующим приема больших доз гормональных препаратов. Именно этот тип астмы и был выявлен у меня.

Мой опыт показал: если отказаться от продуктов, вызывающих пищевую непереносимость, то в течении болезни наступает значительное облегчение. Обострения и приступы астмы проявляются у меня гораздо реже и слабее, полипы уменьшились, выделения из носа бывают только эпизодически.

Иногда у больного сочетаются признаки пищевой аллергии и пищевой непереносимости. Чем раньше будет установлено, какие вещества провоцируют заболевание, тем успешней окажется лечение.

Больным бронхиальной астмой необходимо пройти обследование на предмет непереносимости салицилатов. Для этого в специализированных лечебных учреждениях по особой методике проводят так называемую «аспириновую пробу». При отсутствии такой возможности проверку можно провести и в домашних условиях. Достаточно соблюдать диету, исключающую салицилаты, в течение 2-3 недель. Вполне возможно, наступит некоторое облегчение. Затем надо снова включить в рацион те или иные продукты, содержащие салицилаты. Назову самые типичные из них: липовый мед, малина, шиповник, картофель, томаты, цитрусовые, фрукты, сухофрукты. Если через несколько часов или даже через 1-2 дня появятся хрипы, кашель, выделение слизи из носа, затруднение носового дыхания, то можно говорить о непереносимости этих веществ.

Поскольку у таких больных снижены компенсационные возможности, им не удается нейтрализовать воздействие разнообразных пищевых добавок. Поэтому им нежелательно употреблять в пищу любые продукты, содержащие добавки. Питание в таких случаях должно состоять только из натуральных, экологически чистых продуктов.

Чтобы выявить продукты, вызывающие непереносимость, очень полезно вести дневник, в который следует записывать все продукты, съеденные за день, и наблюдения за своим самочувствием.

Исходя из длительного наблюдения за своими реакциями на те или иные продукты и лекарства, я выработал диету, которая помогает мне, да и многим моим пациентам, контролировать течение болезни, вовремя пресекать ее обострения и приступы удушья.

Запрещаются:

- лекарства, содержащие салицилаты (нестероидные противовоспалительные препараты — НПВП): аспирин, анальгин, амидопирин, фенацетин, индометацин, цитрамон, пенталгин, седалгин, баралгин, антастман, теофедрин и другие НПВП, а также комплексные препараты, содержащие эти вещества;
- жареные, копченые и соленые продукты;
- готовые продукты, содержащие перечисленные выше добавки;
- мясная гастрономия и все виды консервов;
- бульонные кубики, желатин и блюда с ними;
- любые виды сыров, майонез, мороженое, молочные продукты с добавками;
- изделия из творога, приготовленные при температуре свыше 100°С;
- сливочное масло с добавлением растительных жиров, маргарин и изделия с ними;
- любые специи, пряности;
- картофель, картофельный крахмал и изделия с ними;
- помидоры, томатная паста, кетчуп;
- любые фрукты и ягоды, сухофрукты;
- огурцы, перец, кабачки, кукуруза, редиска, редька;
- халва, арахис, мед, патока, варенье, джемы, соки;
- хлеб с добавками и посыпками, сухари, печенье, баранки;
- любые кондитерские изделия,
- алкогольные напитки;
- безалкогольные напитки промышленного производства (кроме минеральной воды без газа).

Разрешаются:

- мясо, рыба, птица, натуральные морепродукты — в отварном виде (бульоны изредка);
- натуральные молочные продукты (желательно деревенские,
- яйца (лучше диетические, деревенские);
- подсолнечное масло (по 1-2 с ложке в день);
- все крупы, кроме кукурузной,
- грецкие орехи (5-10 шт. в день не более) либо очищенные кедровые орехи (1-2 ч. ложки в день, не более);
- морская капуста сушеная (вместо соли, 1-2 ч. ложки в день);
- отруби, пророщенная пшеница, петрушка, укроп;
- хлеб (выпеченный на хлебозаводе, светлый с отрубями или бельй «кирпич» — в небольшом количестве);
- из овощей только морковь, капуста, свекла и чеснок (2-3 зубчика в день);
- сахар;
- чай, кофе, какао.

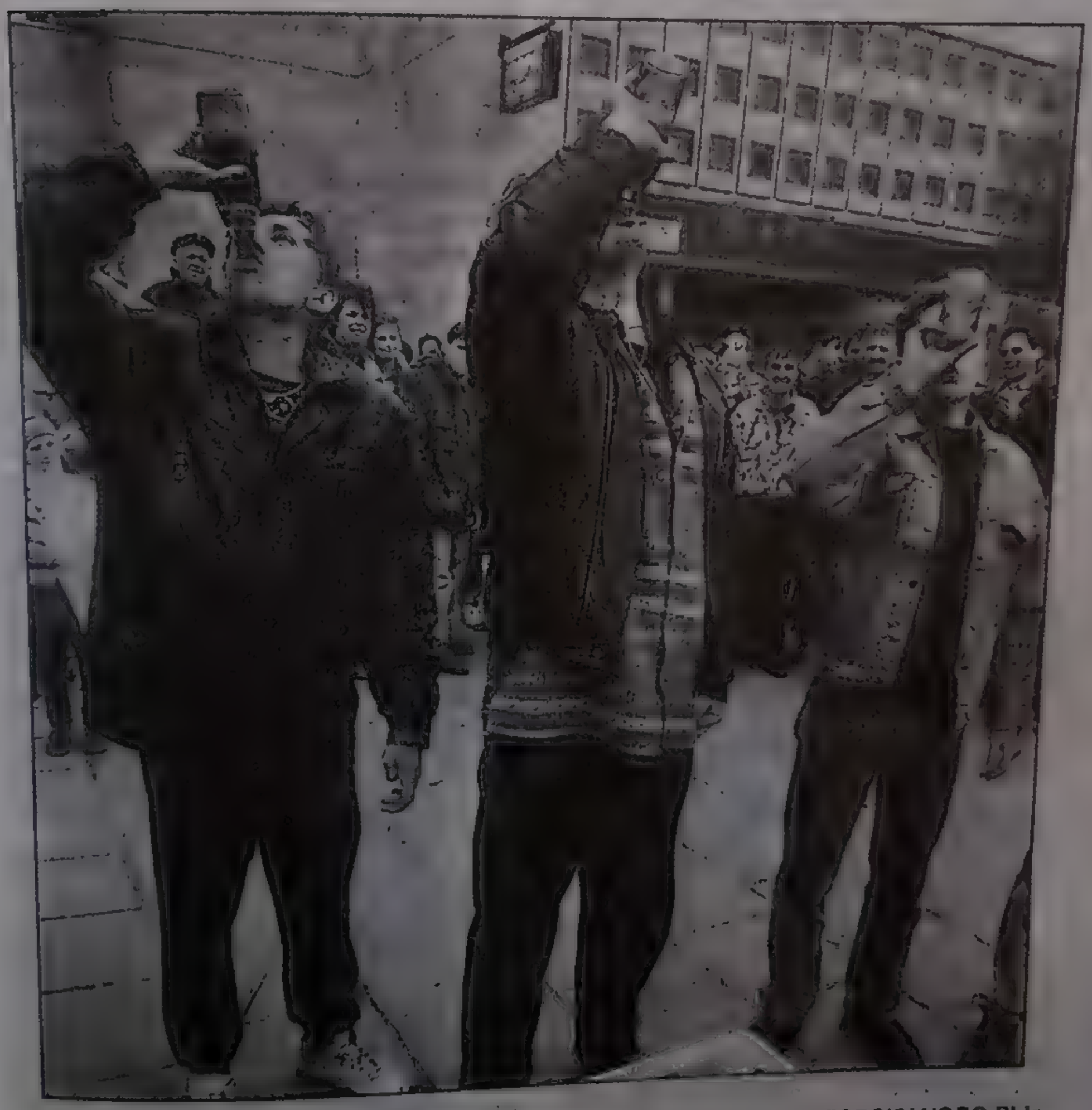
Поскольку витаминов при такой строгой диете организму будет недостаточно, можно курсами (2-3 раза в год) принимать поливитаминные препараты с минеральными веществами.

Эта диета — лишь часть комплекса лечебных мероприятий, назначаемых специалистом, но без нее лечение будет малоэффективным.

Александр Астапенко,
врач

H_2O

Достаточно ли мы пьем?



Существуют разные мнения о том, сколько жидкости человеку надо выпивать в течение дня. Одни специалисты утверждают, что пить больше одного литра жидкости в день — значит, перегружать сердце и почки. Другие доказывают, что организму в сутки нужно примерно 3 литра жидкости. Попробуем разобраться, кто из них прав

Наш организм на 70-80 процентов состоит из воды в так называемом связанном состоянии. Любая биохимическая реакция протекает оптимально только при достаточном количестве молекул воды. При ее дефиците в клетках и тканях концентрация конечных продуктов обмена веществ, в первую очередь минеральных солей и мочевины, довольно быстро переходит допустимые границы. С одним литром мочи из организма выводится не более 30 г солей, в то время как за сутки в организме образуется гораздо больше растворимых шлаков.

Посмотрим, что получается, если ограничить себя тремя-четырьмя стаканами жидкости, как это делают многие (речь не идет о тех, кто страдает почечной и сердечной недостаточностью). Организм находится — и находится постоянно — в сухом режиме, который не позволяет ему полностью очиститься от конечных продуктов обмена. Например, часть мочевины, образуемой при белковом обмене, превращается в твердые кристаллы, которые откладываются в суставах. Так возникает "болезнь аристократов" — подагра.

Люди, пьющие мало, часто испытывают недомогание, быстро устают. Они с трудом встают по утрам, каждое резкое движение отдается болью в обезвоженных мышцах, работоспособность падает.

Чтобы улучшить свое состояние, достаточно просто больше пить. Однако резкое увеличение объема жидкости может привести к отекам. Бояться этого не надо. Организму потребуется некоторое время, чтобы перестроиться на новый режим работы. Зато когда это случится, вы почувствуете необыкновенный прилив сил и бодрости. Отеки уйдут в прошлое, но главное, уменьшатся головные боли, разгладятся морщины на лице, пройдет состояние бесконечной усталости, меньше будут беспокоить суставы — и в конечном итоге улучшится настроение.

Норма суточного потребления жидкости для взрослого человека составляет 2-3,5 л в день. Для женщин среднего телосложения и худых тонкокостных мужчин количество выпиваемой жидкости может быть приближено к минимальной границе нормы, для мужчин нормального телосложения и полных, упитанных женщин — к максимальной. Зимой потребность в воде уменьшается, но ненамного — на 400-600 мл в сутки.

Приучить себя пить столько, сколько необходимо организму, совсем не трудно, главное, не делать резких переходов от "сухомятки" к обильному "водопою". Нужно постепенно, от недели к неделе увеличивать объем выпиваемой жидкости, например на один стакан, доведя его до средней нормы. Тогда, кстати, и отечность будет незначительной.

Александр Вавилов,
врач-гомеопат

ГИПОТЕЗА

Каждому лекарству — свое время

Мы привыкли, что, назначая лекарство, врач обычно говорит, сколько раз в день его нужно принимать, иногда уточняя, до еды его надо пить или после. Вот, пожалуй, и вся конкретизация временных условий приема лекарств. Между тем, чтобы лекарство действовало наиболее эффективно, очень важно, в какое время суток мы его принимаем — утром, днем, вечером или даже ночью. Может быть, многим покажется странным прерывать сон ради приема лекарства, но порой это единственная возможность избавиться от болезни. Связано это с изменением суточных, или циркадных, биоритмов, в соответствии с которыми работают все наши органы и системы.

Особый раздел фармакологии, хронофармакология, опираясь на учение о биоритмах, исследует, в какое время то или иное лекарство усваивается лучше всего.

Современная наука начала заниматься исследованием биоритмов не так давно, и разработок, имеющих практическую направленность, по существу, пока нет. Поэтому нам приходится опираться на знания, накопленные древней медициной.

Суточный биоритм, согласно воззрениям врачей Древнего Китая, начинается в 3 часа ночи с системы легких. Мудрость природы состоит в том, что в каждой системе ровно через 12 часов после максимума наступает минимум энергообеспечения. Причем на разных полюсах биоритма каждые 3 часа находятся именно те системы, которые более всего взаимосвязаны энергетически: сердца и желчного пузыря, тонкого кишечника и печени, толстого кишечника и почек и т. д.

Особый интерес представляет учение об энергетических меридианах. К сожалению, не все врачи признают существование меридианов. Между тем учение об энергетических меридианах легко переводится на язык современной медицины, если понимать под меридианами вегетативную нервную систему. Эту мысль уже давно высказывали наши и зарубежные ученые.

При рассмотрении работы вегетативной нервной системы сквозь призму энергетических меридианов, на функционирование которых влияют суточные биоритмы организма, симптоматика многих неясных расстройств становится понятнее.

Современные системы компьютерной биорезонансной диагностики, тестирующие энергетическое состояние органов и систем, позво-

ляют наглядно наблюдать изменения в меридианах (другими словами, в вегетативной нервной системе), а значит, более точно выявлять причины нарушений здоровья и устранять их.

Приведу пример из практики нашего медицинского центра. Один из пациентов, Алексей Михайлович, излечился у нас от хронического бронхита. По результатам компьютерной диагностики мы подобрали ему индивидуальные гомеопатические препараты, которые существенно снизили проявления заболевания. Алексей Михайлович стал меньше кашлять днем. Но вот с 3 до 5 часов утра сильный кашель продолжал его беспокоить. Согласно таблице активности энергетических меридианов, в эти часы наиболее активен меридиан легких, и бронхи больного с большей интенсивностью пытаются избавиться от накопившейся мокроты, поэтому кашель и усиливается. Если войти в резонанс с биоритмами организма и усилить активность меридиана легких, это ускорит процесс освобождения дыхательных путей. Таким образом, чтобы лекарство оказало наибольший эффект, его надо принимать в три часа утра. Принимая лекарства в соответствии с биоритмами, Алексей Михайлович избавился от затяжных приступов кашля.

Другую нашу пациентку, Наталью Ивановну, долгое время мучили сильнейшие головные боли по типу мигрени. Они обычно возникали с трех до пяти утра. Боли были настолько сильными, что Наталья Ивановна не могла спать. Из-за бессонницы у нее стало "прыгать" давление, появились нервозность и слабость. Ей приходилось принимать спазмолитики и пить по утрам крепкий кофе, чтобы поднять тонус. Это приносило некоторое облегчение, но не воздействовало на причину болезни.

Я назначил Наталье Ивановне гомеопатические препараты, успокаивающие нервную систему, одновременно ее давней травмой позвоночника занялся вертеброневролог. После приема лекарств и проце-

Колебания напряжения энергии в меридианах

Меридиан	Максимум (часы)	Минимум (часы)
Легких	3-5	15-17
Толстого кишечника	5-7	17-19
Желудка	7-9	19-21
Селезенки, поджелудочной железы	9-11	21-23
Сердца	11-13	23-1
Тонкого кишечника	13-15	1-3
Мочевого пузыря	15-17	3-5
Почек	17-19	5-7
Перикарда	19-21	7-9
Трех обогревателей*	21-23	9-11
Желчного пузыря	23-12	11-13
Печени	1-3	13-15

**Примечание.* В древневосточной рефлексотерапии под меридианом "трех обогревателей" подразумевается объединение различных систем организма, которое включается в работу для повышения защитных сил организма при хронических заболеваниях.

дур она стала спокойней, у нее улучшился сон, но приступы утренней головной боли по-прежнему возникали очень часто.

Я задался вопросом: почему у нее голова всегда болит с трех до пяти утра, то есть в те часы, когда по биоритмам на максимуме находится меридиан легких, а на минимуме — мочевого пузыря? Компьютерная диагностика показала, что энергетика меридиана легких у Натальи Ивановны в норме, а вот меридиана мочевого пузыря значительно снижена. Но если в одном месте наблюдается недостаток энергии, думал я, то надо искать, где она в избытке, ведь, согласно древневосточному учению о первопричинах болезней, в их основе лежит именно энергетический дисбаланс.

В максимуме напряжения у Натальи Ивановны оказался меридиан, ответственный за энергетическое обеспечение сердечно-сосудистой системы. "Какая же связь между энергетическим сдвигом в разных каналах — мочевого пузыря и сердца?" — недоумевал я.

Все объяснилось после того, как я подробно расспросил Наталью Ивановну обо всех перенесенных ею болезнях и травмах. Она вспомнила, что в молодости у нее был острый цистит, кроме того, она сильно ушибла пятый палец стопы. Вот здесь и крылась часть разгадки.

На пятом пальце находится выход меридиана мочевого пузыря. Травма и переход нелеченого острого цистита в хроническую форму ослабили энергетику меридиана мочевого пузыря. Но поскольку организм стремился сохранить энергетический баланс, недостаток в одном канале он уравновесил избытком в другом — сердечном.

Почему нарушения возникли именно в меридиане сердца, также нетрудно объяснить. У Натальи Ивановны, как уже говорилось, была давняя травма позвоночника, которая привела к спазмам сосудов головного мозга и головным болям. А так как развитие болезненного состояния было взаимосвязано с проблемой мочевого пузыря, спазм сосудов возникал синхронно с биоритмами этой системы. Вот такой предстала первопричина болезни при рассмотрении ее на тонком энергетическом уровне.

Наталье Ивановне были назначены препараты для коррекции обоих меридианов. Первый, для повышения активности меридиана мочевого пузыря, ей надо было принимать с 3 до 5 утра. Второй, направленный на снижение напряжения сердечно-сосудистой системы, — с 11 до 13 часов, в период наибольшей активности меридиана сердца. И произошло, как выразилась сама пациентка, чудо: впервые за многие годы голова перестала болеть даже при смене погоды и атмосферного давления, то есть в те моменты, когда у нее всегда возникали сильнейшие спазмы сосудов.

Такие примеры убедили меня, что если принимать лекарство с учётом суточной активности энергетических меридианов соответствующих органов и систем, то оно дает максимальный эффект. И что еще немаловажно — с помощью значительно меньших доз! В некоторых случаях обычно назначаемые 3 таблетки 3 раза в день можно заменять даже 1 таблеткой в сутки...

Естественно, опираться на хронофармакологию целесообразно,

когда речь идет о тех препаратах, которые лучше действуют в определенное время. Помимо этого есть много лекарств, для эффективности которых время приема не играет роли. К ним относятся, например, антибиотики и противовирусные препараты.

Приведу рекомендации по употреблению лекарственных препаратов, лечебное действие которых зависит от времени их приема.

К числу наиболее употребляемых средств относятся витамины. Для укрепления организма и профилактики болезней, конечно, целесообразно принимать витаминные комплексы. А вот при хронических заболеваниях, когда ослабленный организм остро нуждается в определенных питательных веществах, лучше принимать отдельные витамины.

Чтобы витамины полней усваивались и меньше подвергались воздействию желудочных ферментов, большинство из них лучше принимать в те часы, когда наиболее активен тонкий кишечник, где происходит их всасывание. В частности, это время благоприятно для приема *бета-каротина*, витаминов *А* и *Е*, а также препарата *аевит*, содержащего оба эти витамина.

А вот витаминам *группы В* (особенно это касается *пиридоксина* — B_6, назначаемого при фолиодефицитных анемиях) требуется расщепление соляной кислотой и ферментами поджелудочной железы, поэтому их лучше принимать с 7 до 12 часов, в периоды активности меридианов желудка и поджелудочной железы.

Витамин *С* (*аскорбиновая кислота*), наоборот, не следует совмещать с соляной кислотой желудка, так как чрезмерная кислотность будет разрушать его слизистую оболочку. Поэтому витамин *С* принимают, когда активность меридианов желудка и поджелудочной железы находится на минимуме и, соответственно, функции этих органов снижаются, то есть во второй половине дня.

В это же время целесообразно поднимать активность обменных процессов в организме, которая после 12 часов идет на спад. Витамин С, как известно, является мощным стимулятором этих процессов. Таким образом, и с этой целью его лучше принимать во второй половине дня.

При воспалительных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, например артритах и артрозах, часто назначают *бутадион*, *диклофенак*, *индометацин* и другие подобные средства. Как правило, их рекомендуют принимать 3-4 раза в день. Однако все они имеют побочное действие — раздражают слизистую оболочку желудка. Если же учесть, что в течение дня эти препараты усваиваются по-разному, их дневную дозу можно без ущерба для здоровья уменьшить вдвое. Самое лучшее время для их приема 13 и 19 часов. Поясню, почему. С 13 до 15 часов наиболее активен тонкий кишечник, поэтому всасывание препарата там произойдет быстрее, чем в другое время суток. А в 19 часов на минимуме находится меридиан желудка, поэтому его слизистая оболочка будет меньше реагировать на раздражающее воздействие лекарства.

При аллергии часто назначают антигистаминные средства: *супрастин*, *тавигил*, *диазолин* и другие. Организм вырабатывает наибольшее количество гистамина с 21 до

24 часов. Если выпить таблетку, подавляющую это вещество, именно в то время, когда оно сконцентрировано в крови, действие препарата в значительной степени будет подавлено. Следовательно, противогистаминные препараты должны поступить в организм раньше — с 19 до 21 часа, чтобы они не только успели всосаться, но и произошло их накопление в крови. Замечу, что антигистамины длительного действия типа *кларитина* для более полного эффекта желательно принимать еще раньше — с 15 до 16 часов.

Фурасемид как мочегонное средство лучше принимать в 10 часов утра. Дело в том, что в 13 часов его воздействие видоизменяется, и он начинает выводить из организма натрий. А в 17 часов под влиянием препарата начинает выводиться калий, что может привести к нарушениям сердечного ритма. Вот почему в комплексе с фурасемидом врачи обычно назначают препараты калия — *аспаркам*, *панангин*. Но пить их 3 раза в день, как обычно рекомендуют, совершенно нецелесообразно. Препараты калия достаточно принять 1 раз в день в 16 часов, а фурасемид — утром.

При некоторых болезнях щитовидной железы назначают препараты, содержащие йод. Замечу, что йод в основном усваивается лишь утром, поэтому *йод-актив* и другие пищевые добавки следует употреблять до 11 часов.

Какой препарат по широте употребления может сравниться с *аспирином*? Его принимают не только при простуде, но и для профилактики нарушений кровообращения, инфарктов, инсультов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. С точки зрения хронофармакологии, оптимальное время его приема для предотвращения сердечно-сосудистых нарушений — с 20 до 22 часов (по 1/4 или по 1/2 таблетки). Причем лучше употреблять специальный кардиологический аспирин, так как в обычном содержится больше веществ, раздражающих желудок.

Седативные средства также лучше принимать на ночь, как и бронходилятаторы, применяемые для профилактики удушья при бронхиальной астме. А вот *эуфеллин*, *теопек* и другие назначаемые таким больным препараты *теофиллина* эффективнее принимать утром.

Заболевания желудка являются одними из самых распространенных, и ученые постоянно ведут поиск наиболее оптимальных методик их лечения. Во врачебном журнале, издаваемом Московской медицинской академией имени И. М. Сеченова, я как-то прочитал об успешном лечении язвы желудка введением *мелатонина* на ночь. Почему инъекции делались обязательно перед сном, мне было понятно. Дело в том, что мелатонин, вещество, регулирующее многие обменные процессы, в том числе предупреждающее развитие язв и опухолей, вырабатывается в организме только в ночное время. Естественно, дополнительное введение в это время мелатонина значительно усилит его лечебное действие. Предложив своим больным это вещество в виде гомеопатических крупок, которые они принимали на ночь, мы также наблюдали эффект ускоренного рубцевания язв.

Поскольку мелатонин обладает противоопухолевой активностью, то

глюкокортикоиды и цитостатики, которые назначают онкологическим больным, также лучше принимать на ночь. Они будут действовать намного эффективнее с мелатонином, вырабатываемым организмом.

Больным язвенной болезнью и гастритом с повышенной кислотностью часто назначают антацидные средства, защищающие слизистую желудка от повышенного уровня соляной кислоты (например, *гастроцепин*). Их также нужно принимать на ночь, так как желудок на минимуме своей активности (а значит, и на самом низком уровне выработке соляной кислоты) находится с 19 до 21 часа.

А вот гиперацидные средства, направленные на повышение уровня кислоты, которые назначаются при гастритах с недостаточной секреторной функцией, наоборот, следует принимать утром с 7 до 9 часов, когда наиболее активен меридиан желудка, чтобы помочь ему стимулировать процесс секреции соляной кислоты.

Таким же подходом можно руководствоваться при приеме лечебных трав. К примеру, если вы хотите выгнать песок из почек, то отвары или настои мочегонных трав и ягод (полпала, брусничный лист, клюква) следует принимать в интервале от 17 до 19 вечера, когда меридиан почек наиболее активен. При острых воспалительных процессах, когда организм находится в "лихорадочном" состоянии, напряжение энергетических меридианов, наоборот, надо снижать. В этих случаях для поддержания адаптационных резервов почек мочегонные травы лучше принимать на минимуме активности меридиана, в седьмом часу утра.

Одни из нас ощущают прилив сил по утрам, а вечером сникают, другие любят работать допоздна, а утром бывают вялыми. Первые предпочитает рано ложиться спать и рано вставать, вторые — наоборот. Одних называют "жаворонками", других — "совами". Что это — привычка или биологическая необходимость?

Ритм дня на земле задает солнце. Казалось бы, все живое должно ему подчиняться. Сельские жители, находящиеся в наибольшем согласии с природой, придерживаются этого ритма. Они используют световой день: встают с восходом, ложатся с закатом. Среди них «совы» — редкость. И от бессонницы они, как правило, не страдают. Да и пословицы о пользе раннего пробуждения, наверное, не зря сложены. Например: «Кто рано встает, тому Бог подает».

Может быть, достаточно волевым усилием укладывать себя спать рано, и все станут "жаворонками"? А заодно и от бессонницы избавятся?

Одно время считалось, что это верный путь умножения здоровья. Профессор Теодор Штекманн в начале прошлого века даже сформулировал "правило здорового сна". Он верил, что сон до полуночи обладает вдвое большей восстановительной силой, чем после полуночи. Поэтому, говорил Штекманн, если ложиться спать в 7 часов вечера, то можно довольствоваться всего лишь 4-5 часами сна. Причем сон будет по-настоящему целительным. Однако эта точка зрения не получила подтверждения.

Ученые до сих пор точно не знают, какую роль в различии между "совами" и "жаворонками" играет наследственная предрасположенность, а какую — приобретенная привычка. По некоторым данным, врожденные факторы важнее.

Смена сна и бодрствования у лю-

Вера Козлова

ОБЛОЖКА

Может ли «СОВА» стать «ЖАВОРОНКОМ»?

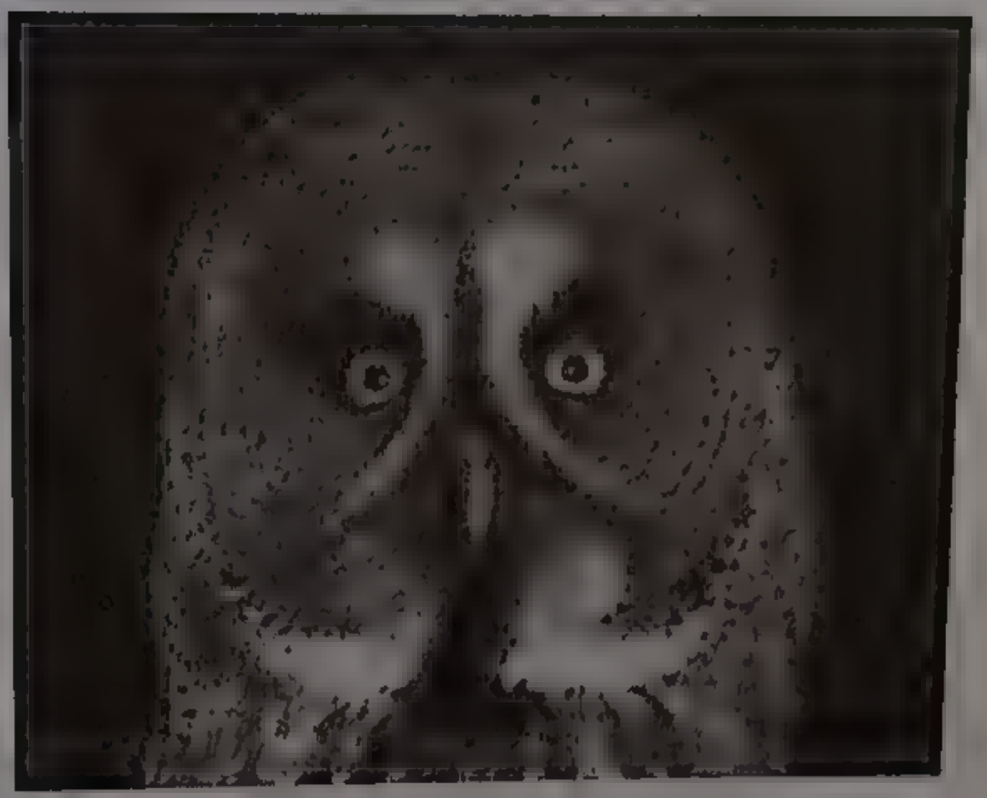
бого человека подчиняется биологическим ритмам, заложенным природой. При этом ключ от внутренних "биологических часов" у каждого свой.

Когда внутренние "биологические часы" запрограммированы на бодрствование, основные физиологические показатели поддерживаются на высоком уровне. Ученые обнаружили различия в динамике этих показателей у разных людей в течение суток. Достоверно установлено, например, что у "жаворонков" вечерний температурный пик возникает раньше, чем у "сов". Значит, у "сов" внутренние "биологические часы" несколько отстают по сравнению с "жаворонками".

Это позволяет сделать вывод, что "совы" генетически предрасположены к вечерней активности, и упрекать их в разболтанности (а такие упреки им часто приходится выслушивать) нет оснований. Если заставить "сов" рано ложиться спать, они не смогут заснуть сразу, а утром будут чувствовать себя совсем разбитыми. Правда, культивировать ночной образ жизни и им не стоит — он нефизиологичен для человека, в отличие от ночной охотницы совы.

Расстройства сна бывают, к сожалению, и у "сов", и у "жаворонков". Вот несколько советов для тех, кому трудно заснуть.

Липовый чай. Цветки липы обладают успокаивающим действием. Щепотку цветов залейте стаканом кипятка, накройте и дайте постоять 10



минут. Выпейте перед сном. Можно добавить в липовый чай ложку меда.

Душица. Заварите чай из листьев и цветов душицы так же, как липовый. Выпейте перед сном. Этот настой оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Мелисса. Чай из мелиссы заваривают так же, как описано в предыдущих рецептах. В течение дня надо выпивать по 1-2 стакана этого настоя. Мелисса обладает мягким успокаивающим действием, нормализует сердечный ритм.

Притворитесь спящим. Лягте на спину, примите удобную позу, обеспечивающую максимальное расслабление. Теперь представьте себе, что ваше тело лежит свободно, само по себе, что ему легко и свободно в постели. Не шевелитесь, вообще не обращайте на свое тело внимания. Думайте о чем-нибудь приятном, пусть это будут сладкие мечты, грезы — как в детстве.

Сергей Демкин

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Глаза и годы

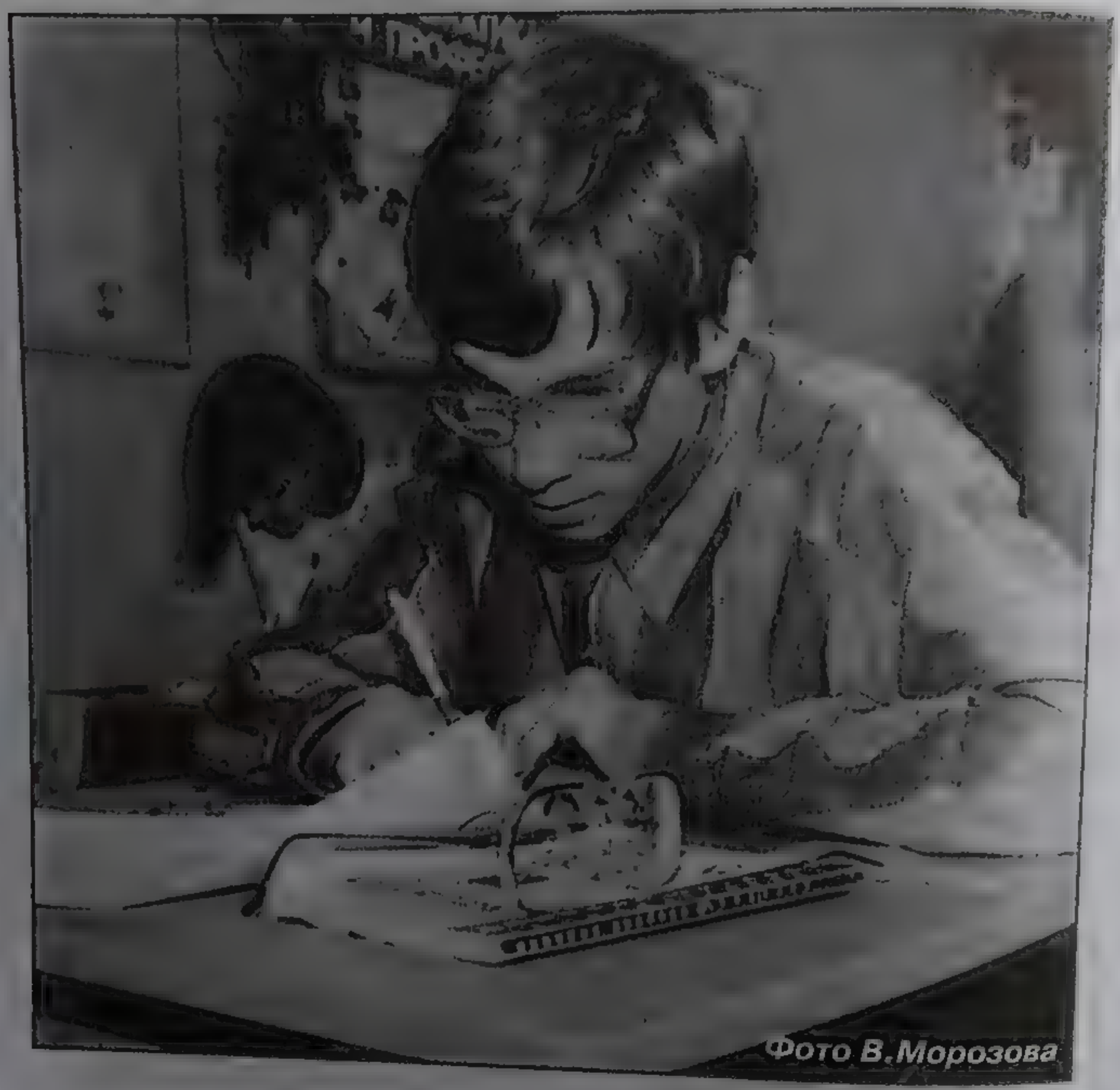


Фото В.Морозова

Полвека назад, когда я заканчивал школу, в нашем классе никто не носил очков. Прозвище "очкарик" тогда казалось очень обидным. Сейчас уже в младших классах появились близорукие дети, а в старших очки носят многие. Скоро, пожалуй, будут дразнить тех, кто обходится без них. Близоруких людей становится больше во всем мире. В США, например, среди молодежи их уже около сорока процентов. В России такой статистики нет, но, похоже, положение у нас не лучше.

Раньше близорукость не называли болезнью. Говорили о недостатке зрения, которое можно лишь компенсировать — с помощью очков или линз. А как обстоит дело сейчас?

Об этом рассказывает ведущий офтальмолог Центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления "Медбиоэкстрем" кандидат медицинских наук Юрий Александрович Гусев.

Прежде чем ответить на этот вопрос, нужно хотя бы вкратце рассказать читателям о том, что представляет собой наш глаз. Анатомически это шаровидное тело с тремя оболочками. Передняя часть наружной оболочки, роговица, — прозрачная. Ее можно сравнить с окошком, через которое лучи света попадают на хрусталик, а затем, пройдя через него, — на сетчатку, где они преобразуются в электрические сигналы и поступают в соответствующий отдел головного мозга.

Функционально глазное яблоко действует как своеобразная фотокамера. В нем параллельные лучи, идущие от предметов, преломляются так, чтобы они фокусировались на сетчатке. Большинство неспециалистов думают, будто это достигается только за счет хрусталика, который меняет свою форму благодаря так называемой цилиарной мышце, охватывающей его со всех сторон. Если предмет находится близко, она делает "глазную линзу" более выпуклой; если он далеко — более плоской. Эта способность хрусталика к соответствующей подстройке называется аккомодацией, она проявляется автоматически, без всяких усилий. Поэтому человеку с нормальным зрением не приходится, например, щуриться, чтобы рассмотреть что-то на расстоянии.

Преломление лучей происходит не только в хрусталике, но и в роговице. Поэтому ее форма тоже играет большую роль, когда дело касается остроты зрения. В норме роговица имеет правильную сферическую форму. Однако если глазное яблоко удлиняется в переднезаднем направлении, то расстояние от зрачка до сетчатки увеличивается. В результате лучи фокусируются не на ней, а перед ней, из-за чего воспринимаемое изображение удаленных предметов становится менее отчетливым. Таким образом и проявляется близорукость.

Близорукость, или *миопия*, — это болезнь, которую нужно не исправлять, а лечить. Ее может вызывать наследственная предрасположенность. В таких случаях ребенок появляется на свет с врожденной миопией. Нередко она встречается и у недоношенных детей в связи с нарушением внутриутробного развития. Такая близорукость проявляется уже в раннем возрасте. Если, например, играя или что-то рассматривая, малыш подносит игрушки близко к лицу, нужно обязательно показать его врачу-офтальмологу. Чем раньше будет начато лечение врожденной близорукости, тем лучше окажется результат.

Но в основном детская близорукость бывает приобретенной в результате воздействия внешних факторов и недостаточного внимания родителей к сбережению хорошего зрения у своего ребенка. Обычно она появляется, когда ребенок идет в школу, и связана с большой нагрузкой на глаза при зрительной работе на близком расстоянии. Ее так и называют — школьной. К 10-12 годам симптомы миопии становятся очевидными: делая уроки, ребенок пишет и читает, низко наклонив голову; плохо видит написанное на доске, и поэтому его приходится сажать на первую парту и т.д.

Один из главных факторов, способствующих появлению близорукости у детей — многочасовое сидение перед экраном телевизора или монитором компьютера. Порок любых экранов — мерцание, в результате которого зрачок получает ко-

минду на сужение—расширение десятки раз в секунду. Мы этого не замечаем, но нашему зрительному аппарату приходится трудиться на пределе. Для детского глаза работа в таком режиме оказывается непосильной. В итоге зрение ухудшается, появляется близорукость. Ее образно называют "платой за цивилизацию". Но близорукости можно избежать, если строго следовать двум правилам: во-первых, детям младшего возраста нельзя проводить у экранов больше двух часов в день, а во-вторых, сидеть нужно не ближе чем в двух метрах от телевизора и в 70-80 сантиметрах от компьютера.

Проверить остроту зрения ребенка можно и в домашних условиях. В норме он должен видеть каждым глазом с расстояния 5 метров хорошо освещенные черные буквы размером 8-9 мм. Если для этого ему приходится приближаться на 2-3 метра, значит, острота зрения снижена. Ее можно проверить и во время прогулок: например, попросить ребенка сосчитать провода на фоне неба или назвать номер подходящего к остановке троллейбуса.

Если вы заметили, что острота зрения у ребенка снизилась, нужно, не откладывая, проконсультироваться у окулиста-педиатра. Но не только для того, чтобы подобрать очки. Многие родители совершают такую ошибку. Когда близорукость начинает мешать ребенку в повседневной жизни, они обращаются к врачу с просьбой выписать ему очки. И этим забота о зрении ограничивается. Очки восстанавливают остроту зрения до нормы, и создается ложное впечатление, что с глазами все в порядке. Но проходит какое-то время, и оказывается, что очки стали слишком слабыми, нужно выписывать новые, посильнее. Эта ситуация может несколько раз повторяться, поскольку развитие близорукости, начавшееся в школьные годы, обычно продолжается до 18-22 лет и в итоге может обернуться невосполнимым ухудшением зрения.

Миопия — это болезнь, и первый шаг для ее лечения — правильно поставленный диагноз. Точно определить, какой именно дефект зрения у ребенка, может не офтальмолог, а окулист-педиатр, поскольку в этом случае помимо профессиональных знаний требуется опыт детского врача, особый подход к маленькому пациенту.

Дети не всегда легко идут на контакт, многие стесняются врача, а некоторые затрудняются назвать те буквы, которые видят на проверочной таблице. Кроме того, снижение остроты зрения бывает результатом спазма аккомодации. В таких случаях состояние самого глаза нормальное, но цилиарная мышца по разным причинам плохо подстраивает хрусталик. Чтобы поставить окончательный диагноз, окулист-педиатр должен некоторое время понаблюдать за ребенком. Только тогда можно с уверенностью сказать, чем именно вызваны ухудшение зрения или близорукость, прогрессирует она или нет.

Детская миопия — это болезнь, при которой глазное яблоко увеличивается в переднезаднем направлении на несколько миллиметров по сравнению с нормой (22-23 мм). И чем больше увеличение, тем сильнее близорукость. Очки не могут остановить этот патологический процесс. Чтобы сдержать его, надо прежде всего укрепить внешнюю оболочку глаза — склеру. В таких случаях в нашем стационаре опытные врачи делают операцию, которая называется *склеропластикой*.

Суть ее в том, что за глазное яблоко вводится специальный биоматериал, который со временем рассасывается. Но до этого успевает произойти утолщение склеры, образуется новая ткань. Такой своеобразный бандаж в заднем отделе глаза не позволяет глазному яблоку расти в длину. Если потеря зрения из-за близорукости составляет полторы диоптрии в год, откладывать эту операцию нельзя.

Говоря о лечении детской близорукости, нельзя не упомянуть и о других функциональных расстройствах, которые имеют к ней прямое отношение. Это прежде всего пониженная аккомодация (недостаточная подстройка хрусталика) и так называемый "ленивый глаз". С первым дефектом все ясно. А вот о втором нужно сказать особо. У детей часто бывает так, что глаза развиваются неравномерно. В результате рефракция, то есть преломление световых лучей, в них разная. Из-за этого один глаз видит лучше, другой хуже. И первый берет на себя большую часть нагрузки. Чтобы увеличить остроту зрения "ленивого глаза", его нужно стимулировать к работе. Этим тоже успешно занимаются врачи нашего центра.

Для активизации обменных процессов в клетках разных отделов глаза мы применяем целый комплекс лечебных средств, который включает инъекции лекарств, лазерную и магнитную стимуляцию, а также цветолечение. Все эти процедуры проводятся амбулаторно и дают очень хороший эффект. Например, при цветолечении используются специальные очки с особыми диафрагмами, через которые в течение 7-10 минут направляются световые потоки разного цвета. Обычно бывает достаточно 10-12 сеансов, чтобы снять спазм аккомодации, который часто возникает у школьников из-за большой зрительной нагрузки.

Чтобы у ребенка было нормальное зрение, нужно два раза в год показывать его окулисту-педиатру. Причем желательно одному и тому же. Только в этом случае родители не упустят начало болезни (а в идеале — не допустят ее), смогут выполнять необходимые меры профилактики, а если понадобится — вовремя займутся лечением.

В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ проводятся:

- исправление близорукости и астигматизма;
- лазерная хирургия, контактная коррекция;
- лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодикоз, хламидийный анализ;
- лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодикоза, герпеса.
- хирургическое лечение глаукомы и катаракты;

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")
(095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")
(095) 954-85-72 (м. "Тульская")

Борис Васильев,
доктор медицинских наук

САМО-ПОМОЩЬ

ГРЕЙПФРУТОВАЯ ТЕРАПИЯ

В переводе с английского грейпфрут означает «виноградный плод». Но назван он так не за пищевые свойства, а потому, что растет, подобно винограду, гроздьями.

Грейпфруты буквально напичканы здоровьем. И в их мякоти, и в их кожуре много органических кислот, сахаров, минеральных веществ, пектинов, витаминов (особенно витамина *С*), эфирных масел.

При хранении количество витамина *С* (особенно в кожуре) почти не уменьшается.

Природа соединила в грейпфруте сразу три вкусовых ощущения: сладкое, кислое и вяжущее, с привкусом горечи, которой он обязан хинной кислоте. Однако нужно иметь в виду, что вся его горечь — в перегородках между дольками. Именно эта полупрозрачная пленка содержит горчащие гликозиды и хинную кислоту.

Если перед употреблением снять кожистую пленку, можно почти полностью избавиться от горечи. Можно также разрезать плод пополам и выбрать ложечкой сочную мякоть. Только не торопитесь ее глотать — для лечения вкусовыми ощущениями подержите мякоть на языке несколько минут.

Сладкий вкус, воздействуя на мозг через рецепторы языка, способствует расширению сосудов, *кислый* — усиливает выделение желудочного сока, *вяжущий* — помогает при инфекционно-воспалительных заболеваниях.

Поэтому грейпфрут окажет благотворное влияние и при гипертонии, и при пониженной секреции желудочного сока, и при ангине.

Чудесным целебным напитком является грейпфрутовый сок.

Особенно богат грейпфрутовый сок витаминами *С* и *Р*. Витамин *Р* (*рутин*) благоприятно воздействует на капилляры: повышает их эластичность, уменьшает хрупкость и проницаемость, а также способствует нормализации артериального давления. Поэтому сок грейпфрута считается идеальным средством при лечении нейроциркуляторных дистоний.

В грейпфрутовом соке много минеральных веществ. В нем есть *калий*, необходимый сердечникам, много *кальция*, нужного для укрепления костной ткани и предупреждения развития остеопороза. *Желе-*

зо, содержащееся в соке грейпфрута, необходимо для профилактики и лечения малокровия и анемии. *Магний* способствует выведению жидкости из организма при отеках, вызванных заболеваниями сердца и почек, а в сочетании с калием — приостанавливает развитие опухолей. Содержащийся в грейпфрутах *цинк* нужен для нормальной работы поджелудочной железы, а кобальт, как и железо, играет большую роль в процессах кроветворения.

Присутствующие в соке *пектиновые вещества* уменьшают гнилостные процессы в кишечнике, снижают газообразование.

Грейпфрутовый сок, выпитый перед едой, способствует возбуждению аппетита, лучшему перевариванию пищи, нормализации кишечной флоры.

В период эпидемии гриппа рекомендуется пить горячий чай с добавлением нескольких ложек свежеотжатого грейпфрутового сока. Особенно полезен такой душистый напиток больным с острым и хроническим бронхитом. При упорном кашле можно накладывать компресс из мякоти плода на область между лопатками. Обычно после трех процедур кашель проходит или заметно уменьшается.

Сок грейпфрута, добавленный в воду, используют и в косметических целях для отбеливания и осветления кожи лица, нормализации секреции сальных желез. Лучше всяких кремов и лосьонов грейпфрутовая вода ухаживает за кожей лица и рук, делая ее мягкой и эластичной, разглаживает морщины, питает и насыщает каждую клетку биологически активными веществами.

Очень полезны, особенно весной, когда организм ослаблен, *грейпфрутовые ароматические ванны*. Для приготовления ванны мякоть одного плода мелко режут и заваривают 1/3 литра кипятка. Настаивают в теплом месте час или два, а затем душистый настой процеживают и добавляют в воду, нагретую до 37°С. Принимать такую ванну следует по 10-15 минут ежедневно или через день. Таким способом лечат гипертонию, болезни сердца, печени, почек, мигрени, некоторые болезни кожи, воспалительные процессы, ожирение, снимают нервное напряжение.

Можно приготовить ароматическую ванну, накапав в теплую воду 4-6 капель грейпфрутового масла, купленного в аптеке. А всего на курс лечения потребуется 10-12 ванн.

В домашних условиях можно провести лечебный *курс ингаляций* с грейпфрутом. Мелко нарезанную цедру заваривают крутым кипятком и дышат над паром, делая форсированные вдохи. Курс из десяти процедур по 3-5 минут помогает при неврозах, головных болях, снимает нервное напряжение, а также отлично лечит все воспалительно-инфекционные заболевания органов дыхания. Для ингаляции также можно использовать готовое эфирное масло.

Полезен массаж *воротниковой зоны* с целебным грейпфрутовым маслом. Для этого 10 капель масла необходимо смешать с 50 мл обычного крема для массажа. Такой ароматический массаж помогает при депрессиях, нервном напряжении, мигрени.

Для профилактики можно носить на груди *ароматический медальон*, в который достаточно капнуть 2-3 капли грейпфрутового эфирного масла.

Можно использовать и *аромакурительницы*. Эти сосуды очень просты в применении. Наполните верхнюю фарфоровую чашечку водой и капните на ее поверхность 5-7 капель эфирного масла. Свеча, распо-

поженная в нижней части, нагреет воду, эфирное масло начнет испаряться, наполняя комнату приятным, а главное, целебным ароматом.

Эфирным маслом грейпфрута обогащают кремы, шампуни, тоники, ополаскиватели, гели для душа, добавляя 4-5 капель масла на 20-30 г основы.

Из грейпфрутов готовят разнообразные блюда — салаты и десерты. Предлагаю вашему вниманию несколько рецептов.

Молочно-фруктовый десерт

Смешать 3/4 стакана молока и 1/4 стакана грейпфрутового сока, добавить столовую ложку сахара или меда и взбить в однородную массу.

Крем-желе из грейпфрутов

Вскипятить 0,5 литра молока со стаканом сахара и мелко нарезанной коркой от половины грейпфрута. Снять с огня, процедить и, непрерывно помешивая, ввести 4 взбитых желтка, 10 г размоченной в воде желатина и сок одного грейпфрута. Добавить взбитые белки, вновь осторожно перемешать и разлить полученную смесь по формочкам, чуть-чуть подогретым в теплой воде. Перед подачей на стол полить свежим грейпфрутовым соком.

Фруктовый салат

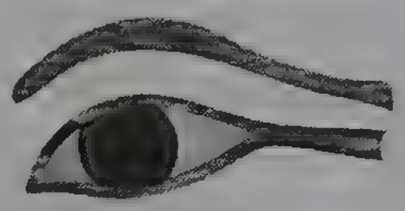
Нарезать поровну мякоть грейпфрутов, бананы, яблоки, груши. Добавить несколько долек консервированного ананаса и все залить слегка растаявшим мороженым. На Востоке это блюдо считается лучшим завтраком.

Фруктово-овощной салат

Нарезать в одну емкость несколько свежих огурцов, вареную морковь, два яйца, зеленый салат, петрушку, укроп, яблоко, немного тертой редьки и половинку грейпфрута. Заправить оливковым майонезом и украсить клюквой.

☎ *(095) 973-5384, 978-5981 (факс). Запись с 10.00 до 20.00*

Консультационный Центр
Практической Психологии



"Точка Зрения"

- **Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях:** индивидуальное, семейное, детское консультирование.
- **Клуб для Женщин** (5 новых программ).
- **Карты Таро и Женская Судьба** (2 вечера).
- **Развивающие игры для детей 3-4 лет.**
- **Психологические группы для подростков.**
- **Тренинг по развитию уверенности:** "Уверенность — основа успеха"
- **Боди-тюнинг** (оздоровительный тренинг по устранению хронической усталости).
- **Составление генограммы семьи** (со специальной консультацией).
- **Клуб по средам: "Хорошее настроение".**
- **Чувства и Время.** Пять незабываемых вечеров для мужчин и женщин.
- **Астропсихология:** построение и психологический анализ гороскопа, помощь в разрешении сегодняшних проблем, анализ событий прошлого, возможность заглянуть в будущее.

Адрес: Москва, ул. Лесная, д.43, 3 этаж, офис 317.
Проезд: м. Белорусская (кольцевая), выход на ул. Лесная — 7 минут ходьбы.

Сергей Николаев

ПРАЗДНИКИ

ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Виктора Ахломова

Вход Господень в Иерусалим — один из главных праздников христиан. Отмечают его в воскресный день за неделю до Пасхи. Когда Иисус въехал в Иерусалим, «множество народа постилали свои одежды по дороге, а другие резали ветви с деревьев и постилали по дороге» (Матф. 21:8). Ветви были пальмовыми. Католическая церковь до сих пор отмечает Пальмовое воскресенье. В России же пальмовые ветви заменили вербовыми, а сам праздник с XVI века называется Вербное воскресенье.

В допетровской Руси существовал особый праздничный обряд. Через Спасские ворота Кремля на площадь выходила торжественная процессия во главе с царем и патриархом. Патриарх кропил поданную ему вербу и подносил ветки царю и ца-

ревичам. Царь поздравлял народ с праздником. Потом патриарха сажали на белого коня. В одной руке он держал Евангелие, а в другой — крест. Царь брал коня под уздцы и вел его в Кремль. За ним белые кони в красной сбруе везли в красиво убранных санях огромную вербу, украшенную искусственными цветами. Вслед за патриархом и царем крестный ход возвращался в Кремль.

В старину в Вербное воскресенье в каждом доме в красный угол ставили пушистые ветки вербы, которую накануне освящали в церкви, а на стол подавалась вербная каша, сваренная с едва распустившимися почками вербы или ее цветом.

Освященной вербе народной фантазией приписывалась чудодейственная сила. Например, если ребенка слегка постегать ветками вербы, то он будет расти быстрее, а если их положить в воду и в этой воде искупать больного ребенка, то он быстрее поправится. Считалось, что верба предохраняет скот от болезни, поэтому ее втыкали в дверь хлева. А во время грозы ставили на окна, чтобы защищала от грома. Кроме того, вербу держали в доме как оберег от нечистой силы.

На Вербное воскресенье в Москве на Красной площади, очищенной от мусора и празднично убранной, закрывались все лавки — разрешалось торговать только вербой.

У писателя Ивана Шмелева о Вербном воскресенье читаем такие строки: «Весна... Она засматривает в глаза разрумяненными «жаворонками»... кивает с телеги веселой вербой — красноватыми прутьями и серенькими вербешками, золотится крестами в небе, кричит в голоса разносчиков...». И далее: «А вот и вербы. Они в возках. Держатся под стеною неслышно, не путаются в торге. Красноватые заросли в сочных мушках тянутся, что кусты на полях».

Ветки вербы люди дарили друг другу, поздравляя с праздником. Но для провинившихся в этот день верба была и грозным наказанием. «Верба хлест, бьет до слез!».

Верба до сих пор осталась символом одного из главных православных праздников, и сейчас освященная верба в России, как и пальмовые ветви на Святой Земле, стоит по обыкновению у верующих в доме в течение года.

В Вербное воскресенье пост облегчается — разрешаются рыбные блюда. Предлагаю несколько рецептов рыбных блюд — вкусных и вполне доступных.

Ростовская уха. *600 г нежирной рыбы, 0,5 кг картофеля, 1 средняя луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томат-пасты, 1 лавровый лист, 5-6 горошин черного перца, зелень, соль по вкусу.*

Разделать рыбу — почистить, отрезать хвост и голову, вынуть из нее жабры. Сварить из головы и хвоста бульон (примерно в 2 л воды). Мелко нарезанные лук и картофель залить этим процеженным бульоном, положить туда связанные пучками петрушку и сельдерей, варить до полуготовности картофеля. Затем опустить в бульон куски нарезанной рыбы, томатную пасту, разведенную в полстакане воды, лавровый лист, перец и проварить уху на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей и добавить растительное масло. Мелко порубить укроп и посыпать готовую уху.

Рыба с овощами. *Некрупная треска или пикша, небольшой кочан капусты, 2 моркови, 1 луковица.*

У трески отрезать голову и хвост, почистить ее, хорошенько вымыть,

...резать на порционные куски. Ко... капусты, морковь и луковицу по... рыбу и овощи на сковороду, посо... лить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне около получаса. Затем снять с огня и дать настояться минут пятнадцать.

Рыба в горшочках. *300 г рыбного филе (трески, пикши, минтая), 1 картофелина, половина головки репчатого лука, половина моркови, зелень, растительное масло, соль по вкусу.*

Для этого блюда понадобятся огнеупорные глиняные горшочки с крышечками. Расклад продуктов дается на одну порцию — один горшочек. Картофель почистить, нарезать кубиками. В растительном масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук и нашинкованную морковку. Все посолить и переложить в глиняный горшочек. Затем на овощи положить обжаренные на растительном масле кусочки филе рыбы, опять немного присолить, накрыть горшочек крышкой и поставить в духовку на средний огонь. Тушить до готовности. Подавать в горшочках, посыпав рыбу мелко нарезанной зеленью.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВЕРБЫ

В медицине используют кору и листья вербы (ивы остролистной). Кора содержит гликозид салицин, смолистые вещества, катехины. Применяется в качестве горечи при весенней астении, при плохом аппетите. Обладает тонизирующим действием и поэтому эффективна при гипотонии. Кроме того, отвар коры — прекрасное вяжущее средство при поносах. В качестве противовоспалительного средства его используют при ревматическом поражении суставов и подагре.

Отвар коры ивы остролистной. *Его готовят из расчета: 1 ст. ложка коры на 2 стакана воды. Кипятить на маленьком огне 15-20 минут. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Отвар можно использовать и наружно.*

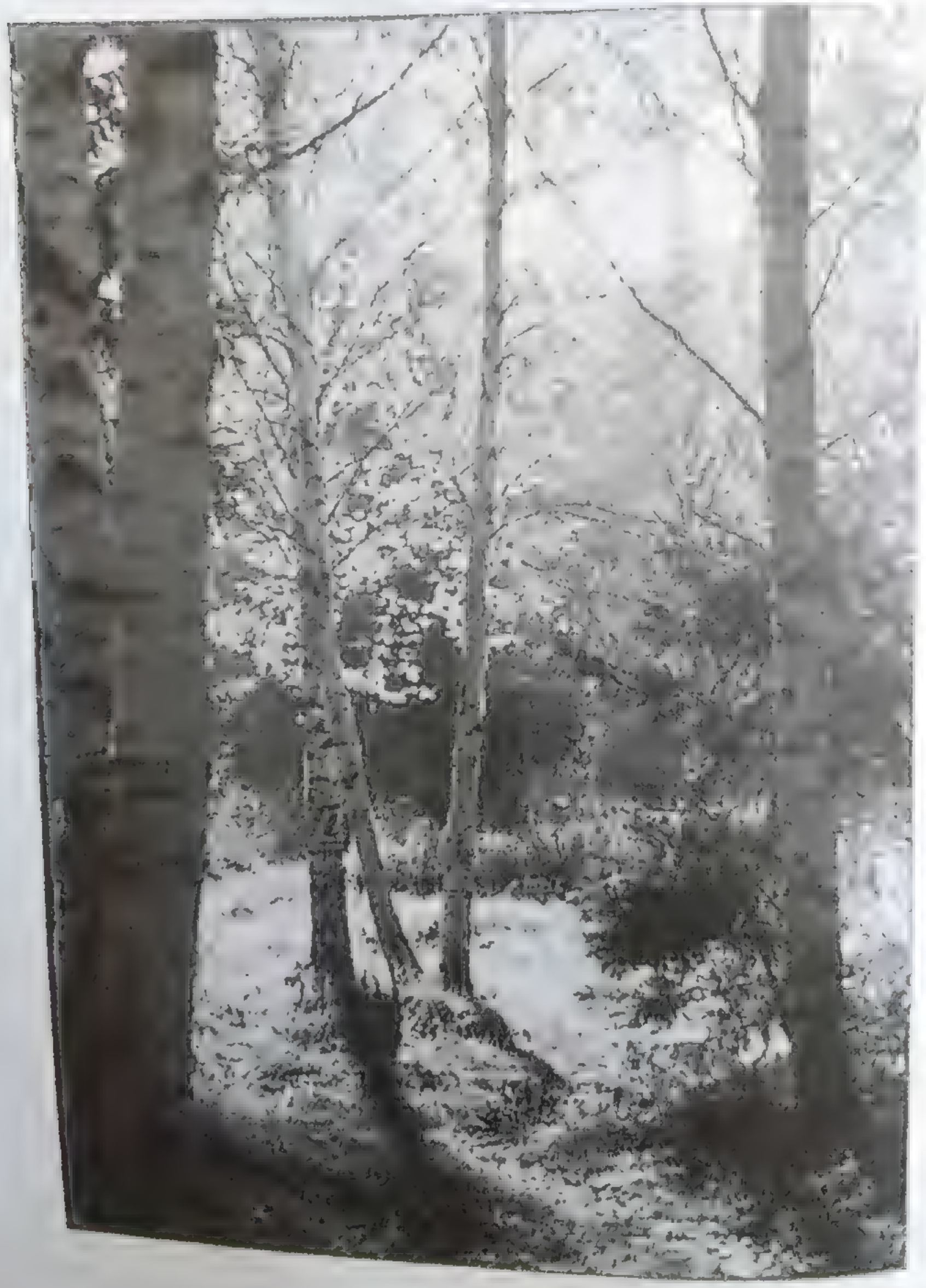
Настой коры и листьев ивы белой, которую тоже иногда называют вербой, назначают наружно — при кожных заболеваниях, трофических язвах, фурункулезе и потливости ног. Как полоскание — при воспалении слизистых оболочек ротовой полости и носоглотки.

Настой коры ивы белой. *1 ст. ложку коры ивы настаивать в термосе, залив 2 стаканами кипятка.*

Вячеслав Хаснулин,
доктор медицинских наук

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ



Прогноз — это вероятность. И относиться к нему следует не как к данности, а как к предположению. Особенно когда речь идет о прогнозировании таких сложных явлений, как изменения геомагнитной и гравитационной ситуации.

Прогноз погоды мы всегда можем проверить и, если он не сбывается, посетовать на ошибку метеорологов. В точности прогноза Вячеслава Ивановича Хаснулина убедиться сложнее. О ней может свидетельствовать только наше плохое самочувствие. Но стоит ли себя на это настраивать? Ведь самовнушение может сыграть с нами злую шутку.

Мы публикуем таблицу неблагоприятных дней для того, чтобы люди, подверженные болезненной метеочувствительности (метеопатии), в эти дни соблюдали осторожность. Работали по возможности меньше, а отдыхали — больше, избегали нервных перегрузок.

Но не случайно мы называем эти публикации "Благоприятные дни". Постарайтесь не поддаваться внешним факторам. Скажите себе: "Я умею управлять собой, знаю, как расходовать силы. Для меня все дни — благоприятные". Тогда негативная установка изменится на позитивную и вам будет легче управлять своим настроением и самочувствием. А кроме того, не забывайте о профилактике — закаливании и гимнастике. И тогда каждый день станет для вас действительно благоприятным.

Май 2002 г.

НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы	НД	СВ	Н-часы
Европейская часть России			Урал			Западная Сибирь			Восточная Сибирь			Дальний Восток		
5	3	19-21	7	3	4-6	3	3	17-19	2	3	16-19	3	3	16-19
11	2	18-20	12	3	20-22	7	3	22-24	7	2	22-24	7	2	4-6
14	3	11-14	15	3	4-6	14	4	14-16	12	2	20-22	14	3	13-15
20	3	17-19	20	3	18-20	20	3	18-21	15	3	14-16	20	3	18-20
23	2	9-11	27	4	12-14	23	2	12-14	20	2	19-21	23	2	8-10
27	3	11-14	30	3	14-16	27	4	13-15	23	2	11-13	26	3	12-14
29	3	12-15				31	3	16-18	27	3	13-15	29	3	13-15

НД — неблагоприятный день, СВ — предполагаемая степень возмущения в баллах (от 1 до 5),
Н-часы — неблагоприятные часы (по местному времени)

Дмитрий Макунин

РЕКО-МЕНДАЦИИ

СПАЗМЫ И СПАЗМОЛИТИКИ

Спазмы — это непроизвольное сокращение гладкой мускулатуры внутренних органов и сосудов. Возникающие при этом боли знакомы, к сожалению, многим. Для облегчения болей назначают спазмолитики (от греч. "спасмос" — сокращение и "литикос" — способный растворять).

Все спазмолитические препараты разделены на группы по направленности воздействия: бронхорасширяющие, сосудорасширяющие и т.д. Особо следует сказать о препаратах, которые применяются для устранения спазмов органов брюшной полости: желудка, кишечника, желчевыводящих и мочевыводящих путей. Спазмы этих органов могут быть вызваны как местными причинами (воспалением, образованием камней), так и нарушением координирующих функций центральной нервной системы при вегетоневрозах. В связи с этим спазмолитики делятся на *миотропные*, то есть действующие непосредственно на мышечные волокна, и *нейротропные* — устраняющие спазмы за счет влияния на нервные элементы.

Родоначальником спазмолитических лекарственных препаратов считается *папаверин*. Его выделили из головок снотворного мака еще в 1848 году, однако широко использоваться он стал только с 20-х годов прошлого столетия, когда была открыта его способность устранять мышечные спазмы.

Как только папаверин оказался в арсенале врачей, он сразу же стал одним из популярнейших лекарств, так как считался универсальным и весьма эффективным спазмолитическим средством. Его назначали при спазмах органов брюшной полости, спазмах сосудов сердца и мозга, при гипертонии и других болезнях. Однако через некоторое время выяснилось, что использование папаверина для устранения спазмов сосудов сердца не эффективно. Для расширения сосудов сердца доза папаверина должна была превышать обычную терапевтическую в 2-4 раза. К тому же при его приеме потребность сердечной мышцы в кислороде повышается, а сила ее сокращений снижается, что может ухудшить состояние больного.

В настоящее время папаверин гидрохлорид используют в основном при спазмах гладких мышц органов брюшной полости (при кишечной, почечной, печеночной коликах) — по 1 таблетке 3-4 раза в день, а также при спазмах сосудов мозга и при облитерирующем эндартериите. При лечении гипертонической болезни его применяют в комбинации с другими препаратами: *фено-*

барбиталом, никотиновой кислотой и др.

В 40-х годах прошлого века был синтезирован новый препарат, получивший название *дибазол*. Обладая такой же, как и папаверин, общей спазмолитической активностью, дибазол превосходит его как средство для лечения нестабильной гипертонии, оказывая более выраженное сосудорасширяющее и гипотензивное действие. Он применяется также для снятия спазмов гладкой мускулатуры внутренних органов (желудка, двенадцатиперстной кишки). Принимать его следует по 1-2 таблетки 2-3 раза в день за 2 часа до еды или спустя 2 часа после еды.

Кроме того, дибазол оказывает иммуностимулирующее действие, то есть повышает защитные силы организма, в частности при некоторых инфекционных заболеваниях. Прием внутрь ежедневно по 1 таблетке дибазола в течение 3-4 недель считается надежной профилактикой гриппа.

Позже был создан комплексный препарат *папазол*, в состав которого входят дибазол и папаверин. В отличие от папаверина папазол более активен и не имеет существенных побочных эффектов. Он снимает спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, расширяет сосуды сердца и мозга, снижает артериальное давление, что позволяет использовать его для лечения гипертонической болезни и даже стенокардии. Принимают папазол по 1 таблетке 2-3 раза в день за 2 часа до еды или спустя 2 часа после еды.

В 1963 году в Венгрии был получен препарат, названный *но-шпа*. Сейчас это один из наиболее универсальных спазмолитиков. Его применяют при очень многих заболеваниях и недомоганиях, связанных с повышенным тонусом гладкой мускулатуры внутренних органов — почек, кишечника, желчевыводящих путей, матки. Кроме того, но-шпа обладает способностью умеренно расширять кровеносные сосуды. Этот препарат можно принимать при головных болях, кишечных, почечных и печеночных коликах, при предменструальном и менструальном синдромах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, спастических колитах, при повышенной возбудимости матки в период беременности (особенно если существует угроза выкидыша), при обострениях мочекаменной болезни.

Однако, несмотря на столь обширный спектр применения, сама по себе но-шпа не устраняет причину недуга, а потому не может быть основным лекарством при лечении того или иного заболевания. Так, при гипертонической болезни после приема но-шпы тонус периферических сосудов уменьшается и артериальное давление несколько понижается, но гипертонический криз, например, таким образом нельзя купировать.

В таблетках но-шпу можно принимать даже детям до 6 лет (разовая доза — не более 10-20 мг, суточная — до 120 мг), в возрасте от 6 до 12 лет суточная доза возрастает до 200 мг. Для взрослых пациентов разовая доза препарата составляет 40-80 мг, суточная — не более 240 мг. В одной таблетке обычной но-шпы содержится 40 мг действующего вещества дротаверина гидрохлорида, а в таблетке но-шпы форте — в 2 раза больше. Поэтому но-шпу форте детям давать не следует.

Но-шпа имеет и ряд ограничений и побочных эффектов. Она противопоказана людям, страдающим тяже-

лыми заболеваниями печени, почек и сердца. Практически у всех, кто принимает этот препарат длительное время, возникает запор. В ряде случаев после приема но-шпы могут появиться головокружение, тошнота, сильное сердцебиение, чувство жара. Как правило, такие состояния через 30 минут проходят и не требуют специального лечения.

В последние годы был получен ряд менее активных, но более безопасных спазмолитических препаратов растительного происхождения. Так, из плодов амми зубной создан препарат *ависан*, оказывающий расслабляющее действие на гладкую мускулатуру мочеточников. Он также уменьшает или снимает боли при почечной колике и способствует отхождению камней из мочевыводящих путей. При острых и хронических циститах (воспалениях мочевого пузыря) ависан уменьшает дизурию (затрудненное отделение мочи). Принимают его по 1-2 таблетки 3-4 раза в день после еды. Для облегчения выхода камней из мочевых путей одновременно с приемом препарата рекомендуется пить много жидкости.

При спазмах желчевыводящих путей и кишечника применяется *танацехол* — препарат, изготовленный из цветков пижмы обыкновенной. Его принимают по 1-2 таблетки 3 раза в день после еды. При необходимости число приемов препарата можно увеличить до 4 раз в день.

Особой популярностью пользуются лекарства, имеющие в своем составе как миотропные, так и нейротропные спазмолитики. Среди них наиболее известны *баралгин* и *темпалгин*.

Баралгин — комбинированный препарат, в состав которого входит анальгин. Он оказывает выраженное обезболивающее и спазмолитическое действие. Его широко применяют при болях, вызванных спазмами гладких мышц внутренних органов (при почечных и кишечных коликах, спазмах желудка и желчевыводящих путей), а также при мигрени и стенокардии. Принимают баралгин по 1-2 таблетки 3 раза в день. При атонии кишечника и мочевого пузыря, при глаукоме, выраженной гипотонии от приема этого препарата следует отказаться.

Сходным действием обладают также *спазган*, *спазмалгол*, *триган* и *максиган*.

При желчной и почечной коликах, при головной боли часто используется *темпалгин*, в состав которого входят темпидон и анальгин. Кроме выраженного болеутоляющего действия, он обладает мягким успокаивающим эффектом. Принимают темпалгин по 1 таблетке 1-4 раза в день. Противопоказанием для приема данного препарата являются тяжелые заболевания печени и декомпенсированный порок сердца.

Если под руками нет ни одного из названных препаратов, для устранения колик и спазмов органов брюшной полости можно использовать любой спазмолитик, назначаемый при спазмах сосудов сердца и мозга, например *нитронг*, *сустак*, *тринитролонг*, *нитросорбит*, *эринит*. При внезапном приступе колик люди со здоровой сердечно-сосудистой системой могут без опасений принять *финоптин* (*верапамил*), *кавинтон*, *ксантинола никотинат* (*компламин*) и др.

Помните о том, что при болях в животе нельзя принимать какие-либо лекарства без указания врача, если причина боли точно не установлена.

Марта Безлюдова,
врач

ДАВЛЕНИЕ

АРОМАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Повышение давления бывает связано с нервным и физическим перенапряжением. Стоит избавиться от него — и давление нормализуется. В таких случаях не обязательно прибегать к лекарствам. Есть более приятные и не менее эффективные средства.

Вспомните, как хорошо вы чувствуете себя в лесу или на садовом участке. Вдыхая ароматы цветов, трав, деревьев, вы ощущаете, как уходит усталость, повышается настроение, возвращается душевный покой. Связано это с тем, что растения выделяют эфирные масла, обладающие широким спектром воздействия на наш организм. Такого же результата можно достичь и дома, распыляя в воздухе эфирные масла растений, которые продаются в аптеках и парфюмерных магазинах.

Фото Ирины Безруковой

Базиликовое масло, например, прекрасно снимает утомление, тревогу. *Иссоповое* благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и нормализует давление. Снижает давление и *лимонное* масло. А вот *геранниевое* успокаивает и одновременно улучшает настроение. Масло *шалфея мускатного* и *лекарственного* помогает при повышенной нервозности.

Несколько капель эфирного масла капают в воду и распыляют через пульверизатор. Можно поступить по-другому: капнуть эфирное масло на электрическую лампочку и включить

свет. При нагревании оно будет испаряться, насыщая комнату целебным ароматом. Еще проще воспользоваться специальными "аромакурительницами", которые нередко продаются там же, где и масло.

Кроме того, с эфирными маслами можно принимать лечебные ванны, добавив в воду 1-2 капли масла. В этом случае оно оказывает воздействие на всю кожу, в том числе и на расположенные на ней рефлексогенные зоны, связанные со всеми органами и системами нашего организма.

Любой аромат мы чувствуем благодаря летучим молекулам, воздействующим на нервные окончания, расположенные в носу. Можно "поймать" эти вибрации, если приготовить цветочную воду.

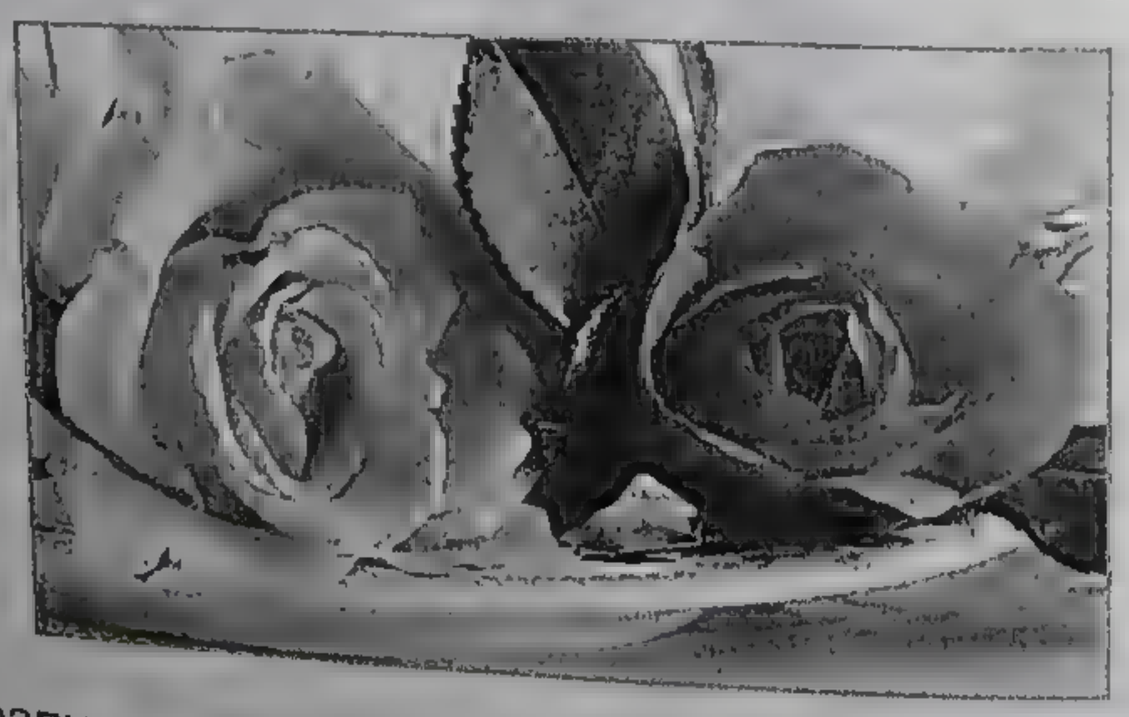
Для цветочной воды подходят все цветы, но я назову только те, которые помогают избавиться от стресса, перенапряжения и связанного с ними повышения артериального давления.

Кувшинка желтая. Настой цветов применяется наружно как расслабляющее нервную систему средство.

Мята. Защищает сердечно-сосудистую систему.

Роза. Создает ощущение радости и благополучия, тем самым способствуя возрождению жизненных сил организма.

Слива, тыква. Улучшают настроение, вызывают ощущение радости жизни.



Можно приготовить цветочную воду из одного растения, а можно сразу из нескольких.

Прежде всего тщательно переберите цветы. Они должны быть свежими и не содержать других частей растений. Уложите их достаточно плотно в стеклянную банку и залейте холодной водой — родниковой или пропущенной через фильтр. Настаивать воду нужно в холодильнике, через каждые 3-4 дня меняя цветочные лепестки на свежие. Чтобы получить концентрированный аромат, потребуется поменять лепестки 2-3 раза. Срок хранения воды при комнатной температуре — 3 недели, а если держать ее в холодильнике, то до года.

Для получения лечебного эффекта можно просто вдыхать запах цветочной воды или делать с ней компрессы: при головных болях — на лоб и виски, при бессоннице — на стопы.

Можно использовать и высушенные цветы. Наполненные ими небольшие подушечки можно держать в шкафу. Тогда вы будете вдыхать целебные ароматы целый день.

Особенно хорошо действует на психоэмоциональное состояние смесь цветков ромашки, мяты и чабреца. Ложась спать, положите маленькую подушечку с этими цветами у изголовья — и ваш сон будет глубоким и спокойным. Утром уберите ее в целлофановый пакет, чтобы запах не выветривался.

Ароматерапия — очень приятный способ улучшения настроения и поддержания стабильности артериального давления.

ПИСЬМА

Поможем друг другу

Просьбы читателей

У моей внучки диагноз — ограниченная склеродермия. Локализуется она на лице (гиперпигментация синюшного цвета), появились очаги поражения и на бедре. Курсы лечения (в основном инъекции антибиотиков) результата не дают. Может быть, кто-нибудь знает другие способы избавления от этой тяжелой болезни? Буду благодарна за советы".

109518 Москва, Люблинская ул., 5-5-16
Константинова А.Н.

У меня 20 лет. Год назад у меня начался звон в голове, который не прекращается ни днем, ни ночью. Прошла ряд обследований, но причина нарушения до сих пор не установлена. Состояние мучительное, почти не сплю. Очень надеюсь на советы людей, столкнувшихся с такой проблемой".

109369 Москва,
Новочеркасский б-р, 49-227
Балканова Е.

У моего сына страдает нарушением координации движений. У него постоянно немеет нога. Мне кажется, что это отдаленные последствия сотрясения мозга, перенесенного когда-то. Буду благодарна за советы".

353056 Краснодарский край,
Белоглинский р-н, ст.Успенская-1
Переверзева В.В.

У моего родственника появились многочисленные подкожные жировики (в области живота). Врачи, кроме хирургического удаления их, ничего не предлагают. Но ведь они могут появиться снова! Если кому-нибудь известно, как остановить рост жировиков, напишите нам, пожалуйста".

248003 г.Калуга, ул.Белинского, 4-11
Романенкова Л.Ф.

Советы читателей

Лечение хвоей

Мой дедушка всем лекарственным растениям предпочитал хвоя — ель, пихту, сосну, можжевельник. В военное время они спасали и от голода, и от многих болезней. Вот несколько его рецептов:

1. Для очищения организма, выведения из него радионуклеидов, обогащения его витамином С можно пить настой хвои. Мелко порезать 40-50 г хвойных иголок ножом из нержавеющей стали, залить 1 л кипятка и настаивать 15-20 минут в эмалированной посуде. Добавить 0,5 л охлажденной кипяченой воды, отфильтровать и отстаивать 5-6 часов на холоде. Затем осторожно слить настой, оставив осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и витамин С сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (1 ч.ложка на 1 л воды). В готовый настой можно добавить сахар (30 г на 1 л воды). Пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Можно приготовить на основе настоя очень вкусные напитки, добавив в него морс, квас или капустный рассол. Кроме того, можно сварить из него кисель, добавив 1 ст.ложку картофельной муки и 1 ст.ложку сахара на 1 л настоя. Пить такой напиток желательно по стакану в день.

2. Прекрасно укрепляет иммунитет, выводит из организма шлаки, обогащает витаминами, предупреждает многие болезни напиток на основе хвои с добавлением луковой шелухи, корня солодки и плодов шиповника.

Горсть сосновых иголок (40-50 г) залить 2 л воды в эмалированной посуде, добавить 1 ст.ложку измельченной луковой шелухи и 1 ч.ложку нарезанного корня солодки (или порошка из корня). Кипятить на слабом огне 20 минут. Затем добавить 2 ст.ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Затем кастрюлю надо завернуть в одеяло или перелить ее содержимое в термос и настаивать 10-12 часов. Потом процедить, довести до кипения, охладить и убрать в холодильник.

В течение суток можно выпивать от 1 до 2 л этого напитка. Он обладает очень сильным целебным действием.

3. С помощью хвойных ванн мне удалось вылечиться от воспаления придатков. Во время сильного приступа я заварила кипятком не только иглы, но и веточки, и шишки сосны, подержала кастрюлю на слабом огне 30 минут и, настояв отвар 12 часов, вылила его в ванну. У хорошего, крепкого настоя цвет должен быть коричневым.

Для одной ванны требуется 1,5 кг хвои (на 5 л кипятка). Температура воды в ванне — 38 градусов. Продолжительность процедуры — 40 минут. Курс лечения — 10 процедур.

После первой же ванны, принятой перед сном, я наутро не ощущала боли, но продолжила лечение и избавилась от воспаления.

Такие ванны очень полезны при раздражительности, они хорошо укрепляют сердечную и нервную систему.

Л.А.Ямщикова, г.Мелеуз, Башкортостан

Фото Виктора Ахлома

Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева

"Я перенесла мастэктомию. Осталась со своей бедой почти одна. Как вести себя после такой операции?"

Ботназарова, г. Уфа

Ощущение стянутости в области рубца, которое появляется после операции, заставляет сводить плечи и напрягать мышцы. Перенапряженные мышцы дают о себе знать болью в плече и затылке. Поэтому старайтесь следить за своей осанкой и держать спину прямо.

Главная задача после операции — восстановление подвижности руки. Специалисты Института протезирования и протезостроения разработали для этого специальный комплекс упражнений. Выполнять их надо очень осторожно, без перенапряжения.

Разминка

Упражнения выполняются в положении сидя.

1. Руки на коленях ладонями вниз. Сильно сжать пальцы в кулак. Разжимая кулак, пальцы раздвигать и расслаблять. Повторить 6-8 раз.

2. Поворачивать расслабленные кисти сначала ладонями вверх, затем вниз.

3. Кисти — к плечам. Поднять локти вперед (вдох) и опустить вниз (выдох), не отрывая кисти от плеч. Выполнять медленно. Повторить 6-8 раз.

4. Поднять руки в стороны и опустить вниз. Выполнять медленно, без напряжения. Повторить 6-8 раз.

Основная часть

5. Исходное положение (и. п.) — стоя, наклон в сторону оперированной груди. Покачивать рукой вперед и назад. Мышцы расслаб-

...ть амплитуду движений постепенно увеличивать. Повторить 4-8 раз.

6. И. п. — сидя или стоя перед зеркалом. Поднять вверх больную руку. Здоровой рукой можно поддерживать кисть больной. Выполнять медленно. Поднимая руку, сделать вдох, опуская — выдох. Повторить 4-8 раз.

7. И. п. — то же. Прижать руки к туловищу, затем расслабиться. Стараться 2-3 сек. удерживать руки прижатыми. Повторить 4-8 раз.

8. И. п. — то же. Руку поднять вперед, отвести в сторону, опустить вниз. Плечо не поднимать. При отведении руки — вдох, при опускании — выдох. Повторить 4-8 раз.

9. И. п. — то же. Круговые движения в плечевых суставах поочередно вперед и назад. Выполнять медленно, высоко поднимая локти. Повторить 4-8 раз.

10. И. п. — то же. Сцепить пальцы за спиной и попытаться дотянуться до лопаток. Выполнять медленно, плечи и голову вперед не наклонять. Повторить 4-8 раз.

11. И. п. — то же. Сцепить пальцы за спиной. Движением плеч сводить и разводить лопатки. Вперед не наклоняться. При разведении лопаток — вдох, при сведении — выдох. Повторить 4-8 раз.

12. И. п. — стоя оперированной стороной к стене. Поднять руку, максимально вытягивая ее вверх по стене. Отметить на стене точку, до которой удалось дотянуться.

13. И. п. — сидя или стоя перед зеркалом. Руку поднять вверх, согнуть в локте, отвести локоть в сторону, выполнить движение как при расчесывании волос. Удерживать руку в отведенном положении. Голову не опускать, вперед не наклоняться.

14. И. п. — сидя, отведенная в сторону рука лежит на краю стола ладонью вниз. Повернуть руку ладонью вверх, затем вниз. Выполнять медленно, с усилием. Повторить 4-8 раз.

15. И. п. — сидя, руки на коленях, в обеих руках опущенные вниз палки длиной 60-80 см. Поднять палки вверх, прогибаясь назад. Затем опустить палки вниз. Выполнять медленно. Прогибаясь назад, делать вдох, опуская палки — выдох. Повторить 4-8 раз.

16. И. п. — то же. Поднять палки вверх, наклониться в здоровую сторону, выпрямиться, опустить палки вниз. Стараться не наклоняться вперед. При наклоне — вдох, при выпрямлении — выдох. Повторить 4-8 раз.

17. И. п. — сидя, руки опустить, палку (или натянутое полотенце) взять за концы. Поднять палку вверх, перевести за спину и вернуться в и. п. Выполнять медленно. Повторить 4-8 раз.

18. И. п. — стоя, ноги врозь. Повернуть туловище в оперированную сторону. Наклоняться назад, отводя руку в сторону-назад. Вернуться в и. п. Выполнять медленно. При повороте — вдох, в и. п. — выдох.

19. И. п. — стоя спиной к стене. Поднять руки в стороны, максимально прижать их к стене, затем опустить. Дыхание не задерживать. Стараться 2-3 сек. удерживать руки прижатыми к стене. Повторить 4-8 раз.

Заключительная часть

20. И. п. — сидя или стоя. Поднять руки к плечам, затем опустить их. Выполнять медленно, с усилием. Опуская руки, расслабить их. Повторить 5-6 раз

21. И. п. — сидя на стуле, руки на коленях. Выпрямиться, расправить пле-

...ечка прогнуться, отвести локти назад, затем расслабиться. При прогибании — вдох, при расслаблении — выдох. Повторить 5-6 раз.

12. И. п. — стоя или сидя. Поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох.

Выполняйте упражнения медленно, амплитуду и число повторений увеличивайте постепенно. Сначала включите в комплекс 10-14 упражнений, затем увеличивайте их число. В случае двухсторонней мастэктомии упражнения выполняйте одновременно двумя руками или поочередно каждой рукой.

Очень полезно заниматься плаванием.

Чтобы избежать послеоперационных осложнений, надо соблюдать щадящий режим. Не поднимайте более 1 кг в течение первого года, не более 2 кг — в течение следующих 4 лет, а затем — не более 3-4 кг. Избегайте работы, требующей длительного сохранения наклонного положения. Моя пол, пользуйтесь шваброй, стирая белье, ставьте таз так, чтобы не приходилось наклоняться. Перед работой полезно бинтовать руку эластичным бинтом.

Не следует делать инъекции в руку с той стороны, где была сделана операция, брать из нее кровь на анализ, измерять на ней давление. Прежде чем проводить курс иммуностимуляторов (алоэ, фибс, стекловидное тело и др.), обязательно проконсультируйтесь с онкологом.

А чтобы сделать незаметными изменения во внешнем облике, пользуйтесь протезами, позволяющими носить полупрозрачное белье. Можно прибегнуть и к помощи пластической хирургии.

Главное, помните, что качества, которые делают вас хорошим другом, ценным работником, любящей мамой и супругой, остались с вами. Вы все та же.

"Уже 2 года меня мучают пароксизмы мерцательной аритмии сердца, гипертоническая болезнь. Излечимо ли это?".

Л.П. Шустикова, Челябинская область

Избавиться от хронического заболевания, к сожалению, трудно, но можно научиться контролировать свое состояние и управлять им.

При приступе аритмии надо удобно сесть, а при резкой слабости или головокружении — лечь и приподнять ноги. Открыть окно, расстегнуть воротник. Если аритмия возникла после эмоционального стресса, примите 40 капель корвалола (валокардина). Если аритмия сопровождается резким ухудшением состояния (болью за грудиной, резкой слабостью, удушьем), надо вызвать "скорую". Хорошо, если у вас на руках есть старая ЭКГ — в сердечных делах важно сравнение.

При гипертонии необходимо соблюдать некоторые меры, значительно облегчающие течение болезни.

1. Ограничить соль до 3 г в сутки (половина чайной ложки). Подсаливать пищу надо не при ее приготовлении, а непосредственно перед едой. Тогда продукты не успеют впитать в себя соль, и суммарно вы получите ее в значительно меньших количествах.

2. Если вы курите, непременно откажитесь от курения.

3. Научитесь расслабляться, занимайтесь аутотренингом.

4. При избыточном весе постарайтесь похудеть: 5 кг лишнего веса повышают АД на 10 мм рт.ст.

Елена Воронкова,
главный врач
гомеопатического центра "Аконит"

ГОМЕОПАТИЯ

Весенние заботы ГОМЕОПАТА

Прекрасное время года — весна. Наконец-то отступили холода, можно раскрепоститься, порадоваться солнцу. Впереди лето, начинается сезон отпусков, активных занятий спортом, а дачникам предстоит горячая пора на садовых участках.

Именно весной, в преддверие лета, желательно принять некоторые профилактические меры, чтобы смена погодных условий не застала врасплох. Особенно это касается людей, страдающих гипертонией, стенокардией, аритмиями. Ведь летняя жара и дополнительные физические нагрузки повышают риск осложнений сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому всем, кто входит в группы риска, я бы рекомендовала весной пройти основательное обследование и застраховаться от неожиданностей. Как врач-гомеопат советую прибегнуть именно к гомеопатии.

В нашем центре накоплен большой опыт преодоления сердечно-сосудистых заболеваний. А восстановление организма после уже перенесенных инсультов и инфарктов — одно из ведущих направлений лечебной работы "Аконита".

Весной, как правило, обостряются и аллергические болезни. У тех, кто им подвержен, могут появиться высыпания на коже; отечность, покраснение, слезотечение и зуд век; заложенность носа или обильные выделения из носоглотки. Аллопатические средства, принимаемые в таких случаях, часто имеют противопоказания и побочные действия (в их числе заторможенность и сонливость, не совместимые с активным образом жизни). А самое главное, применяя аллопатию, вы забываете об аллергии лишь на время — до следующего обострения. Гомеопатия же помогает решить эту проблему раз и навсегда. Конечно,

лишь в том случае, если и сами препараты, и схема их приема подбираются врачом индивидуально. В сложных ситуациях кроме обычных обследований в нашем центре можно провести и аллергологические пробы. Средний курс приема гомеопатических средств — один-два месяца.

Почти у всех пациентов, обращающихся в "Аконит" с самыми разными заболеваниями (сердечно-сосудистыми, урологическими, гинекологическими, желудочно-кишечными), обнаруживаются проблемы с позвоночником, а у многих — и с суставами. Наши врачи выявляют эти отклонения на первой же консультации, применяя компьютерное или вегетативно-резонансное обследование. Оно позволяет поставить точный диагноз: степень поражения остеохондрозом каждого позвонка, деформации, уплощения и смещения тел позвонков, межпозвоночные грыжи, сколиоз, радикулит, артрозы, артриты. Все патологические изменения фиксируются в подробной распечатке (внешне она напоминает рентгеновский снимок). А главное, применяемые нами методы обследования помогают подобрать для конкретного больного те гомеопатические препараты, которые на начальном этапе лечения останавливают развитие патологического процесса.

Первые положительные результаты пациент ощущает уже через одну-две недели. Но чтобы перейти к радикальному лечению — выведению солей из позвоночника и суставов — необходимо подобрать новую схему лечения. Из множества гомеопатических препаратов, регулирующих водно-солевой обмен, врач должен выбрать именно те, которые помогут пациенту получить наилучший результат. Другое дело, что процесс выздоровления в каждом организме протекает по своим законам. Это и определяет быстроту исчезновения жалоб, особенности восстановления поврежденных позвонков и суставов, налаживание водно-солевого обмена. Но ведь если болезнь не лечить — она неизменно прогрессирует. А заболевания позвоночника влекут за собой гипертонию, ишемическую болезнь сердца, желчно- и мочекаменную болезни, язвенную болезнь и даже сахарный диабет и бронхиальную астму.

Не менее эффективно лечатся гомеопатическими средствами заболевания позвоночника и суставов, а также нарушения осанки у детей. Конечно, имеется в виду лечение, которое назначит ребенку врач-гомеопат с учетом всех его жалоб и сопутствующих заболеваний.

Весной к нам часто обращаются родители с детьми всех возрастов — от грудных младенцев до подростков. Их приводят к нам разные заболевания — воспаление миндалин, аденоиды (с помощью гомеопатии они рассасываются без оперативного вмешательства), заикание, энурез, нервные расстройства и тики. Впереди лето, и родители хотят максимально использовать время отдыха для оздоровления ребенка.

Летом дети всегда быстрее растут, крепнут, становятся здоровее. Этот эффект можно усилить с помощью гомеопатических препаратов, которые глубоко воздействуют на организм — непосредственно на позвоночник, мышцы, связки. Кроме того, желательно воспользоваться временем отдыха, чтобы оздоровить желудочно-кишечный тракт ребенка, избавить его от периодически возникающих болей в животе, расстройства стула, тошноты и других проявлений дискинезии желчевыводящих путей, гастритов, колитов. Гомеопатия (если говорить об индивидуальной работе врача-гомеопата с

прекрасно укрепляет нервную систему ребенка: лечит повышенную нервозность, эмоциональную неустоичивость, раздражительность, нервно-психическую неуравновешенность переходного возраста. Благодаря ей удается улучшить память, повысить усидчивость и работоспособность — ребенок начинает лучше учиться. Дети, принимающие гомеопатические средства, меняются и внешне — у них исчезают круги под глазами, улучшается аппетит, появляется здоровый румянец, они становятся активными, веселыми. Причем врач-гомеопат может предложить такую схему лечения в летнее время, которой несложно придерживаться, даже если ребенок уезжает на несколько месяцев. Например, подберет такие препараты, которые без ущерба для качества лечения можно принимать 1-2 раза в день или даже в неделю.

Гомеопатический центр "Аконит" существует почти десять лет. Уже можно подвести некоторые итоги. Многим пациентам с помощью нашего лечения удалось избежать операции или пожизненного приема сильных гормональных препаратов. Наши врачи брали на себя ответственность в лечении очень сложных и запущенных случаев. У нас сохранилась связь со многими пациентами, которые впервые обратились к нам летом 1993 года. Они хорошо себя чувствуют и уже давно не принимают никаких таблеток, а среди них есть и гипертоники со стажем, и страдающие сахарным диабетом, бронхиальной астмой, хроническими заболеваниями сердца. Как правило, они приходят к нам один–два раза в год, чтобы быть под контролем: пройти компьютерную диагностику всего организма у своего лечащего врача, тут же в нашей аптеке купить препараты для поддержания здоровья на следующие полгода-год и жить дальше спокойно. Они утверждают, что это обходится им дешевле, чем все те лекарства, которые приходилось принимать раньше.

Многим бездетным парам врачи "Аконита" помогли решить самую важную для них проблему: восемнадцать детей появились на свет после гомеопатического лечения в нашем центре.

За десять лет "Аконит" получил дипломы и две золотые медали на международных и российских медицинских выставках. В нашем центре работают только дипломированные врачи-гомеопаты, члены Всероссийского гомеопатического общества.

Лечение и все виды обследования в центре "Аконит" вполне доступны людям среднего достатка. Для детей, пенсионеров, инвалидов установлены специальные льготные цены. При повторных приемах предусмотрены скидки. Кроме того, действует накопительная система скидок по дисконтным картам (все скидки суммируются). В гомеопатическом центре "Аконит" работает аптека, где можно приобрести все необходимые для лечения препараты.

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "АКОНИТ"

111394, Москва, ул.Перовская, д.65.
Справки и запись на прием ☎ (095) 782-81-38, 375-38-40
с 8^{00} до 20^{00} (ежедневно).
Регистратура ☎ (095) 375-51-83 с 9^{00} до 20^{00} (кроме воскресенья).

Эльвира Глоба

ФИТНЕС

ГИМНАСТИКА «ЦИГУН»

В этом номере вы познакомитесь с двумя комплексами упражнений гимнастики "цигун" — "с мячами" и "в шагах". Эти упражнения улучшают координацию движений и чувство равновесия. Кроме того, они обеспечивают равномерную циркуляцию энергии по телу и восстанавливают биополе.

Основная стойка — ноги на ширине плеч, плечи опущены, колени расслаблены и слегка согнуты, копчик втянут, шея выпрямлена, подбородок слегка опущен, спина чуть округлая, глаза прикрыты.

Цигун с мячами

1. "Столб". Цель упражнения — восстановить энергетический поток на уровне низа живота.

Исходное положение (и.п.) — руки держат воображаемый мяч диаметром 30-40 см на уровне низа живота на расстоянии одной ладони от тела (рис. 1). Дыхание произвольное. Все внимание сосредоточить на "дыхании животом" и внутреннем ощущении расслабления.

На вдохе — воздух направляется в область живота, живот выпячивается.

На выдохе — живот втягивается, вытесняя воздух.

Выполнять в течение 1 минуты, при желании — сколько захочется.

2. "Море". Цель упражнения — тренировка устойчивости, формирование энергетических потоков в теле.

И.п. — ноги находятся в "лыжной позиции", то есть одна нога впереди другой на одну ступню.

На вдохе — перенести центр тяжести тела на правую ногу и выпрямить левую ногу. Поставить левую ногу на пятку носком вверх, едва касаясь пола (рис. 2). Спину и голову держать прямо.

На выдохе — тяжесть тела усилием копчика переносится с правой ноги на левую, ее носок опускается на пол, руки ладонями вниз как бы "всплывают" вверх-вперед до горизонтального положения. Правая нога полностью выпрямляется, но без отрыва пятки от пола (рис. 3,4). Голова не выходит за пределы горизонтальной плоскости (условный потолок). Тело расслаблено, корпус прямой. Таким образом производится растягивание мышц задней стороны правой ноги.

На вдохе — тяжесть тела переносится на правую ногу, левая выпрямляется, носок вверх, колено правой ноги слегка согнуто, руки с запаздыванием описывают вторую

Окончание. Начало в №2-3 за 2002 г.

половину круга (рис. 5,6). Упражнение выполняется 7-10 раз. Затем положение ног меняют (правая спереди, левая — сзади) и выполняют упражнение еще 7-10 раз.

Чтобы легче понять, как выполнять упражнение, вообразите, что вы стоите по пояс в море. Сзади накатывает волна, копчик перемещается вперед-влево, перенося центр тяжести на левую ногу. Затем всплывают руки, но волна откатывает тело назад, копчик возвращает центр тяжести на правую ногу, руки опускаются с запаздыванием. При выполнении упражнения кисти рук движутся по кругу: вперед-к груди-вниз-вперед, отставая от корпуса.

3. "Поворот". Цель упражнения — скручивание позвоночника и восстановление энергетики грудного нервного узла.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки держат воображаемый мяч на уровне груди, пальцы смыкать не надо (расстояние между ними 5-10 см).

Всхлипывающий вдох — поворот корпуса на 45° за счет движения таза (рис. 7).

Длинный выдох — вернуться в и.п.

То же — в другую сторону. Упражнение повторяется 7-10 раз в каждую сторону. Руки движутся вместе с корпусом.

4. "Вращение мяча". Цель упражнения — восстановление координации движений, тренировка мышц.

И.п. — ноги в "лыжной позиции" (левая нога сзади). Центр тяжести перенести на левую ногу, правую выпрямить, носок вверх. Руки обнимают воображаемый мяч (правая рука — сверху, левая — снизу). Взгляд направлен на пальцы правой руки (рис. 8).

На вдохе — за счет копчика поворот налево на 180° без отрыва пяток от пола. Руки поворачивают "мяч" на 180° вокруг оси, перпендикулярной груди: на середине поворота руки находятся в горизонтальной плоскости, а в конце поворота вверху оказывается левая рука, а внизу — правая. Теперь центр тяжести на правой

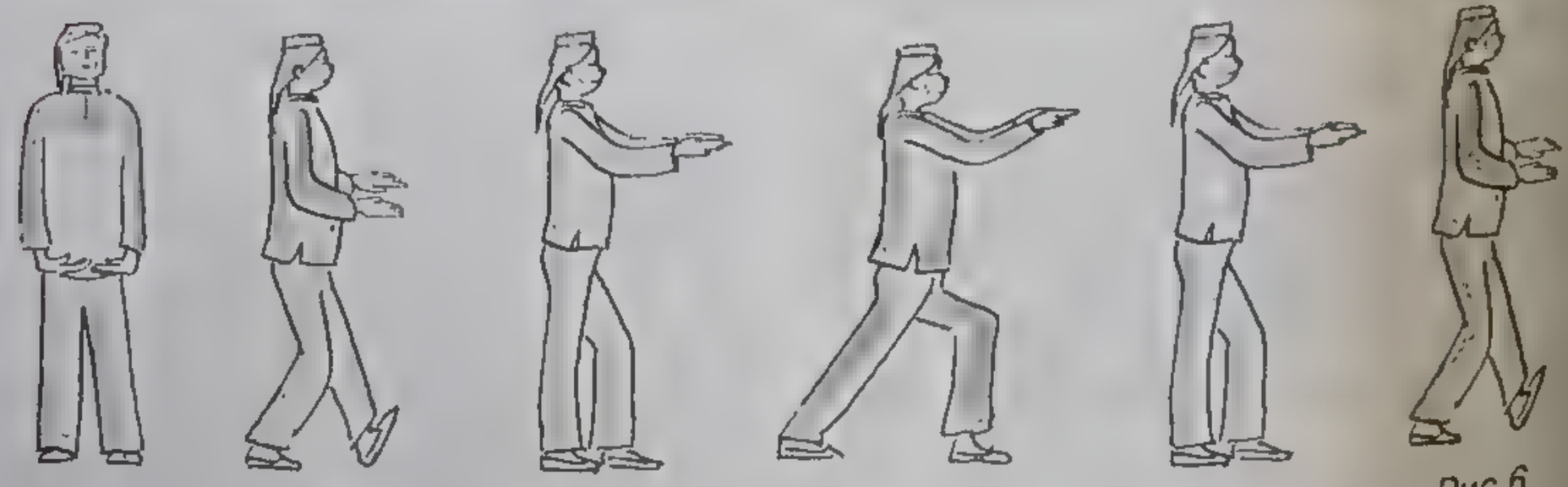


Рис.1 Рис.2 Рис.3 Рис.4 Рис.5 Рис.6

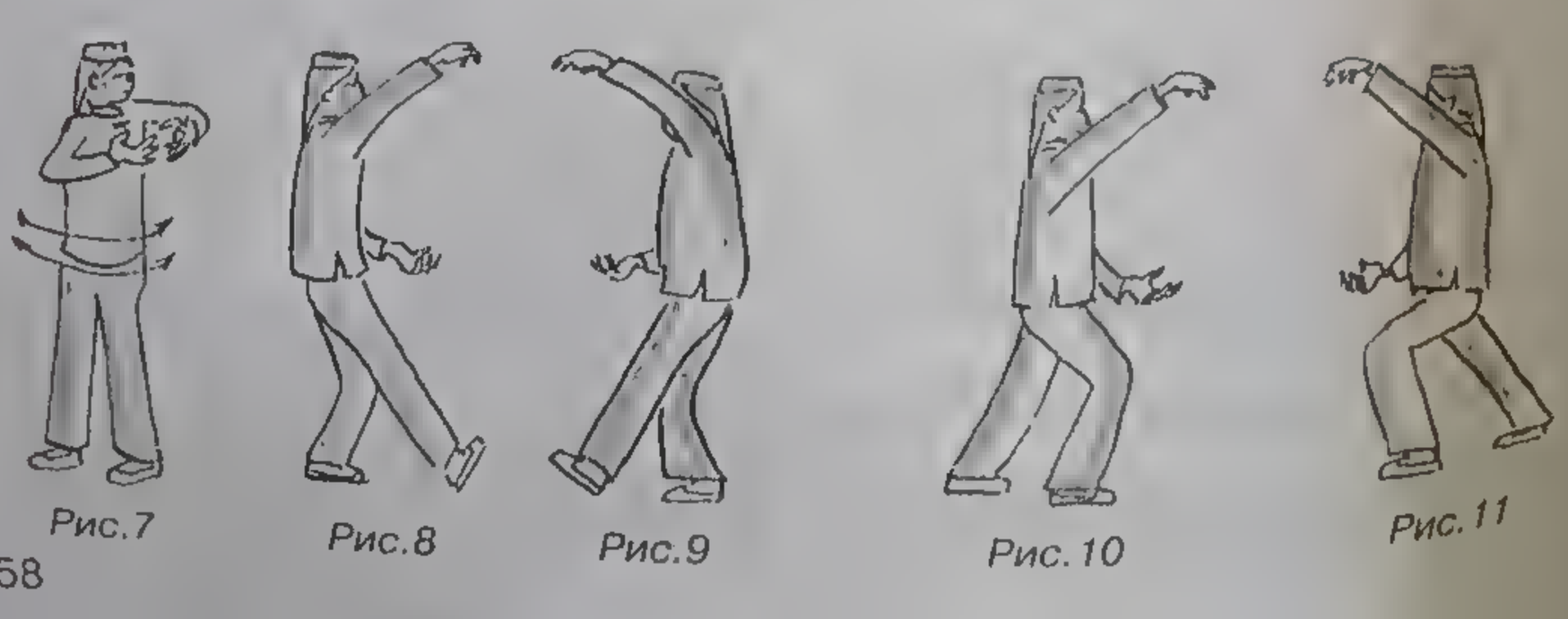


Рис.7 Рис.8 Рис.9 Рис.10 Рис.11

...левая — прямая, носок вверх (рис. 9). Взгляд направлен на пальцы левой руки. *Выдох* — в конце поворота. Повторить 7-10 раз в обе стороны.

Рис.12

Рис.13

Рис.14

Рис.15

При поворотах голова не выходит за пределы горизонтальной плоскости (условный потолок).

5. "Вращение мяча в нижней стойке". Цель упражнения — усиление нагрузки на мышцы и улучшение координации движений.

И.п. — ноги в "лыжной позиции" на расстоянии, вдвое превышающем ширину плеч, центр тяжести на правой ноге, левая выпрямлена, пятка стоит на полу. Руки держат воображаемый мяч. Выполняется аналогично предыдущему упражнению (рис. 10, 11). Повторить 7-10 раз в обе стороны.

6. "Маляр". Цель упражнения — тренировка чувства равновесия и координации.

И.п. — ноги в "лыжной позиции", левая нога сзади. Согнуть правую ногу, а левую выпрямить. Правая рука поднята чуть выше глаз (пальцы направлены вверх, локоть — вниз), левая рука держит "ведро с краской" за спиной, не дотрагиваясь до тела. Взгляд направлен на кисть правой руки (рис. 12).

Сделать короткий *всхлипывающий вдох*.

На выдохе — поворот налево на 180° с опорой на правую ногу. Правая рука "красит стену", левая — осторожно держит "ведро с краской" за спиной, "чтобы не пролилась".

В конце поворота влево руки меняются местами, левая нога — впереди. Производится новый *всхлипывающий вдох* и *на выдохе* поворот на 180° вправо. Теперь уже левая рука "красит стену", а правая держит "ведро с краской" (рис.13). Повторить 7-10 раз в обе стороны.

7. "Стекло". Цель упражнения — улучшение координации движений, тренировка мышцы.

И.п. — ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено, центр тяжести — на левой, слегка согнутой ноге, правая прямая. Левая согнутая в локте рука параллельна полу, ладонь повернута вперед, пальцы опущены вниз. Правая рука располагается над левой, ее ладонь также повернута вперед, но пальцы направлены вверх. Взгляд направлен на правую руку. Сделать *короткий вдох*.

На выдохе — перенести центр тяжести с левой ноги на правую, руки при этом скользят по воображаемому стеклу слева направо. Взгляд направлен на правую руку, но в конце движения устремляется вдаль (рис. 14).

На вдохе — руки меняются местами, корпус движется влево (рис. 15). Упражнение повторяется 7-10 раз в обе стороны.

8. "Водопад". Цель упражнения — расслабление и очищение воображаемой водой.

И.п. — корпус прямой, ноги вместе.

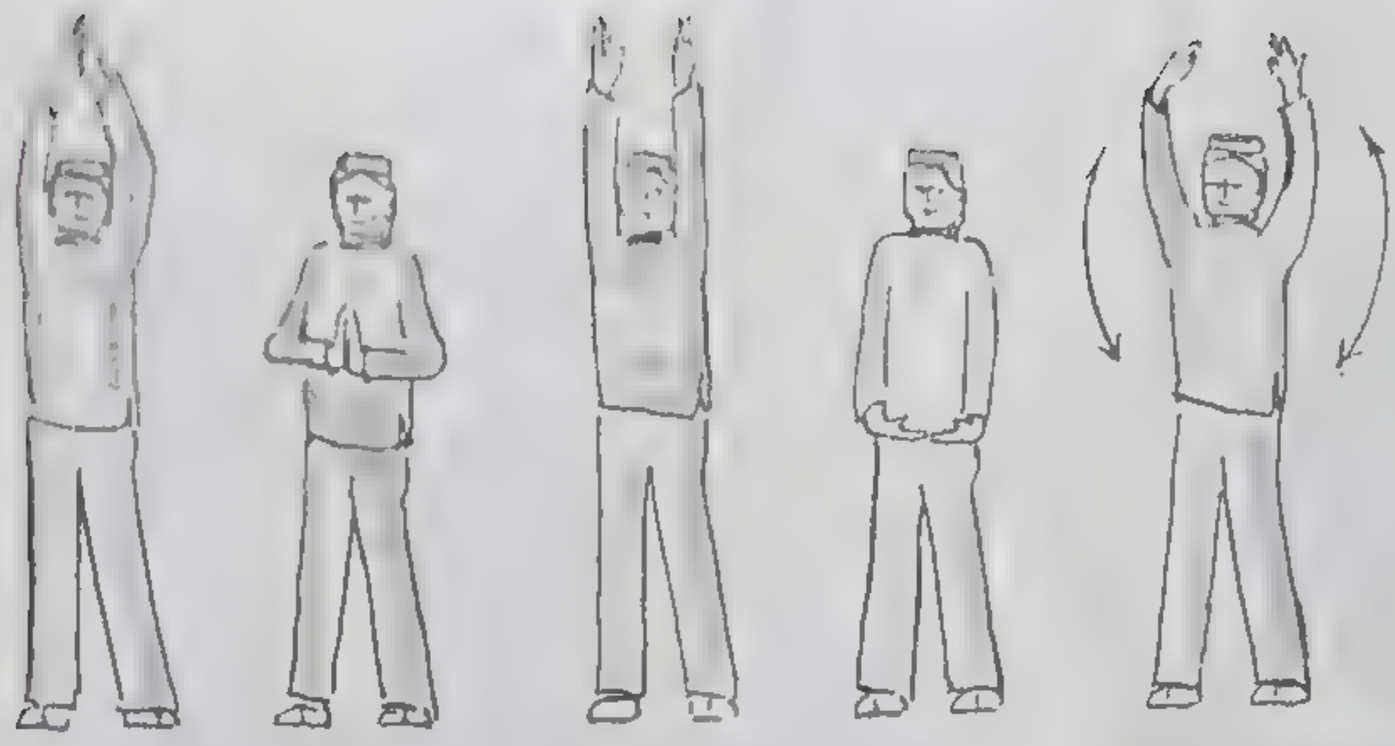


Рис.16 Рис.17 Рис.18 Рис.19 Рис.20

Выполнять покачивания влево-вправо и встряхивать пальцами для сброса лишней энергии. Делать покачивания в течение 20-30 сек. Чтобы лучше расслабиться, представьте, что вы стоите под водопадом и вода уносит все негативное.

9. "Солнце". Цель упражнения — освобождение от негативной энергии и лечение энергетическим шаром, уплотняемым движениями рук. Выполняя упражнение, мысленно обратитесь к Солнцу с приветствием и поблагодарите его.

На вдохе — руки поднять через стороны вверх ладонями вверх, в конце движения направить пальцы вверх, ладони сомкнуть, потянуться (рис. 16).

На выдохе — сомкнутые ладони опустить до уровня груди, не прикасаясь к ней (рис. 17).

На вдохе — сомкнутые ладони поднять вверх и разомкнуть (рис.18).

На выдохе — опустить руки через стороны вниз ладонями вверх. Окончить движение около низа живота, ладони поддерживают воображаемый шар — "солнце" (рис. 19).

На вдохе — поднять руки вверх по поверхности воображаемого "солнца" и задержать их наверху, не смыкая ладоней (рис. 20).

На выдохе — опустить руки по "солнцу" вниз (см. рис. 19).

На вдохе — поднять руки вверх, сомкнуть ладони над головой, опустить до уровня живота.

На выдохе — опустить руки вниз. Последние два движения повторяются 2-3 раза.

"Цигун" в шагах

Цель упражнений — улучшение чувства равновесия, устойчивости, координации движений. Движения производятся за счет тазобедренного сустава — нога как бы подбрасывается от таза, выпрямляется и аккуратно ставится на пятку. Ноги в "лыжной позиции". Упражнения повторяют по 7-10 раз.

1. Шаги в "море". Левая нога впереди. Перенести центр тяжести на левую ногу и сделать шаг правой ногой. Затем перенести центр тяжести на правую ногу и сделать шаг левой ногой.

2. Шаги с выносом ладоней вперед.

На вдохе — ладони поднять к плечам пальцами вверх. Перенести центр тяжести на правую ногу, левая нога опирается на пятку (рис. 21).

На выдохе — руки вытянуть ладонями вперед согнуть левую ногу, а правую — выпрямить (рис. 22). Возвращая руки к груди, сделать шаг правой ногой. Перенести опору на левую ногу, правая опирается на пятку. Вариант: представьте, что руки как бы захватывают впереди воображаемую палку и подтягивают ее к плечам.

3. Шаги с наклонами вперед.

На вдохе — ладони поднять к

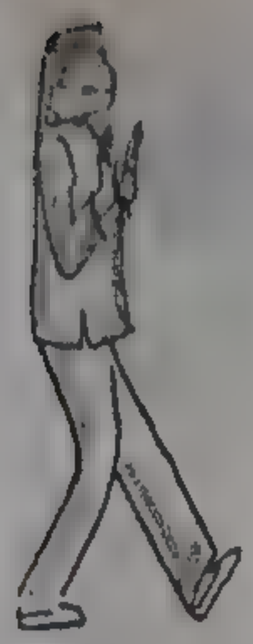


Рис.21

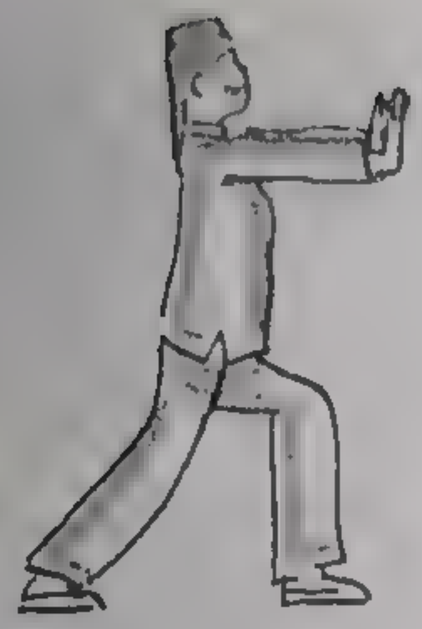


Рис.22

Рис.23

Рис.24

плечам пальцами вверх, центр тяжести перенести на правую ногу, левая опирается на пятку (см. рис. 21).

На выдохе — центр тяжести переносится на левую ногу, носок опускается на пол, правая нога выпрямляется, руки вытягиваются вперед, ладони по-прежнему подняты вверх (см. рис. 22).

На вдохе — наклон в тазобедренных суставах, руки почти касаются носка левой ноги, левая нога полусогнута в колене (рис. 23). Затем корпус выпрямляется, руки возвращаются к груди (см. рис. 21).

На выдохе — руки вытянуть вперед, перенести центр тяжести на левую ногу, на вдохе — возвращая руки к плечам, сделать шаг правой ногой.

4. Шаги с поворотом и наклоном корпуса.

И.п. — ноги в "лыжной позиции", руки у груди, пальцы направлены вверх (см. рис.21).

На вдохе — перенести центр тяжести на левую ногу, руки вытянуть вперед (см. рис.22).

На выдохе — наклон туловища в сторону левой ноги, руки почти касаются ее носка (рис.24).

На вдохе — руки описывают круг и возвращаются к плечам, корпус выпрямляется.

На выдохе — руки вперед, перенос центра тяжести на левую ногу.

На вдохе — возвращая руки к плечам, сделать шаг правой ногой, поставить ее на пятку носком вверх.

5. Шаги в сторону. Цель упражнения — проработка суставов стоп и плеч.

И.п. — Руки в той же позиции, что и в упражнении "Стекло", т.е. обе ладони повернуты вперед и расположены у груди, пальцы правой руки направлены вверх, левой — вниз. Ладони сдвинуты влево от корпуса. Ступни параллельны, на расстоянии ступни друг от друга. Правая нога на носке. Дыхание произвольное.

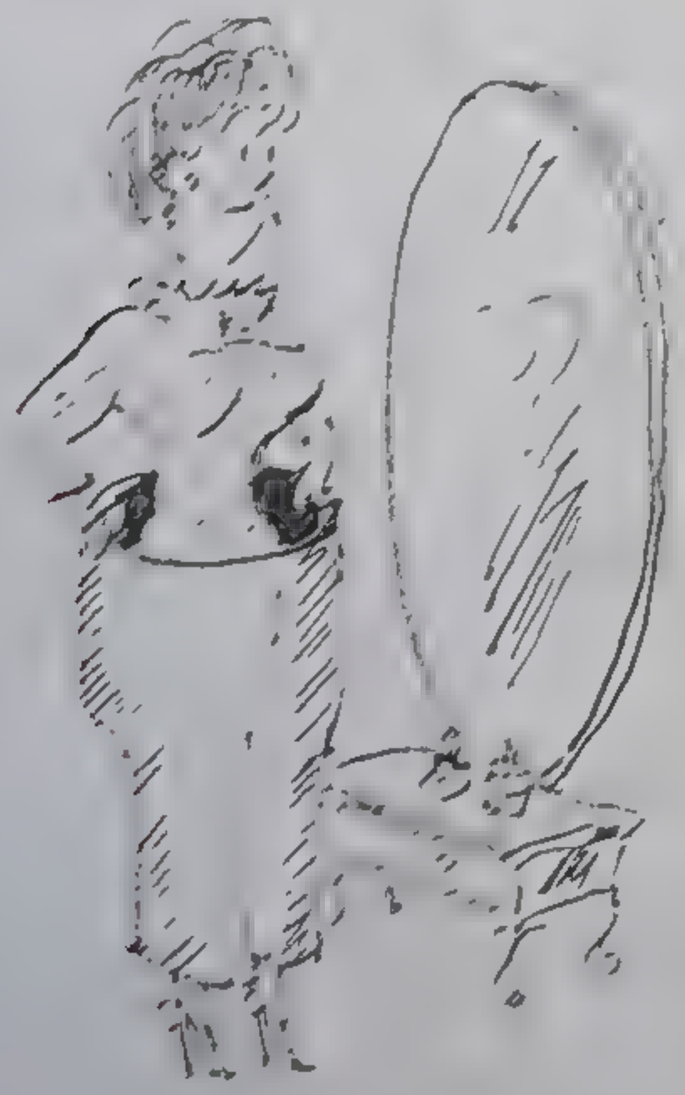
На счет "раз-два-три" сделать правой ногой шаг вправо, руки перемещаются "по стеклу" вправо и меняются местами, левая нога подтягивается к правой и ставится на носок. После 7-10 шагов меняем направление движения.

Полный комплекс упражнений гимнастики "цигун" занимает 40-50 минут. Он восстанавливает энергетику организма, подвижность суставов и силу мышц. Выполнять гимнастику "цигун" надо натощак в тишине или под тихую музыку в спокойном состоянии, полностью сосредоточившись на своих ощущениях. Движения плавные, мягкие, медленные. При регулярных занятиях ощутимый эффект оздоровления наступает через 2-3 месяца.

Без подробностей

Хотите похудеть — нюхайте ваниль

Исследовательница Лиз Пол страдала от избыточного веса и долго не могла найти способ похудеть. Она обратила внимание на то, что работницы кондитерских фабрик обычно не только не любят конфеты, печенье и пирожные, но и вообще мало едят. И предположила, что запах ванили, которым пропитаны кондитерские



цеха, угнетает аппетит. Лиз Пол изготовила специальную наклейку с ванилью и прилепила себе на руку. Как только появлялось желание перекусить, она подносила к носу ароматную полоску и вдыхала ее запах. За несколько недель она потеряла в весе два килограмма.

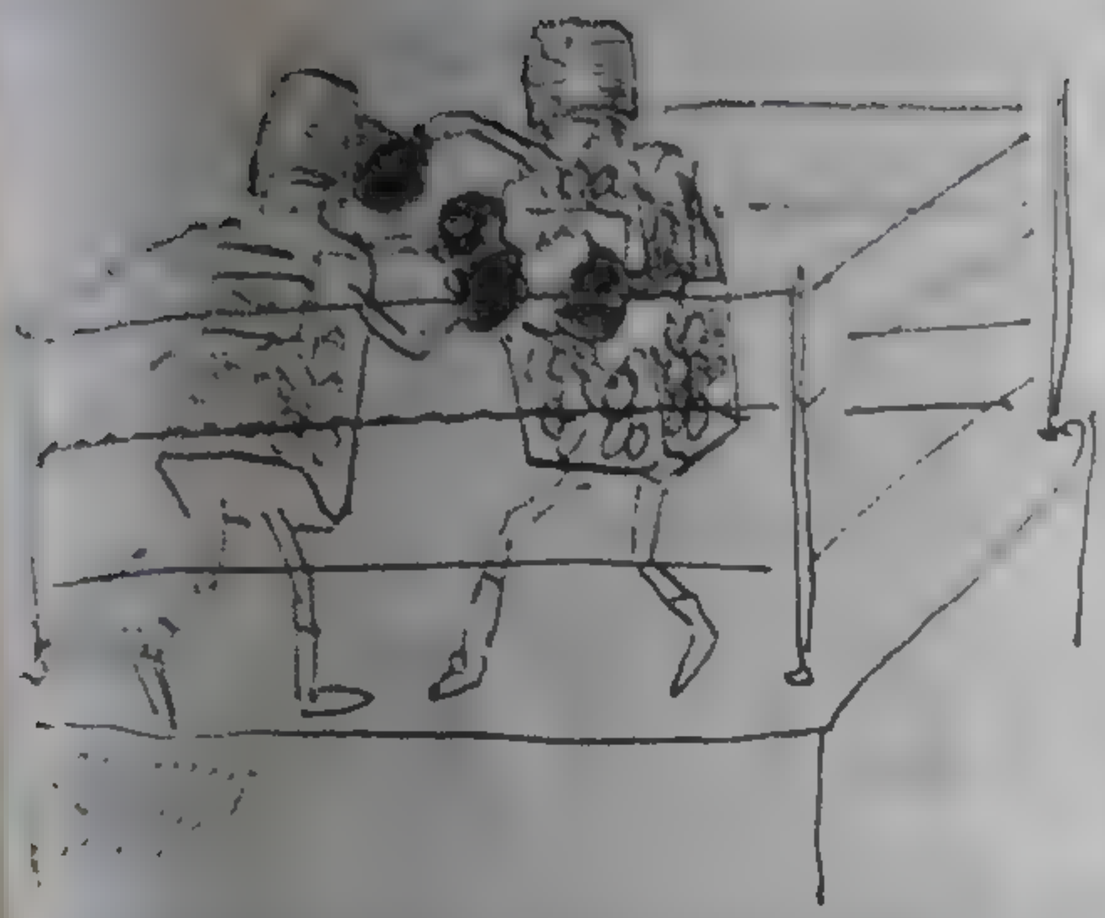
Эффективность изобретения Лиз Пол проверяли врачи Лондонского госпиталя Святого Георгия. Они отобрали 200 добровольцев, желающих похудеть, разделили их на три группы и предложили в течение месяца носить наклейки: одним — с запахом ванили, другим — лимона, а третьим — без запаха. За четыре недели добровольцы второй и третьей группы похудели в среднем на один килограмм (эффект плацебо), а те, кто нюхал ванильную наклейку, потеряли в весе по два килограмма.

Теперь всем желающим похудеть английские врачи рекомендуют это простое средство.

Капризные антибиотики

Американские ученые установили, что кальций, железо, магний и алюминий, входящие в состав некоторых лекарств, могут ослабить действие антибиотиков на 75%. Поэтому, чтобы получить эффект от приема антибиотиков, не следует совмещать их прием с подобными препаратами.

Кальций, например, содержат многие препараты для профилактики и лечения остеопороза. Алюминий, магний и кальций нередко входят в состав лекарств, назначаемых при гастрите, изжоге, язвенной болезни желудка. Железо включают в состав препаратов, используемых при анемии. Кроме того, эти эле-



вым светом, причем в одной группе за пять минут до облучения мышей смазывали оливковым маслом, а во второй — нет. Спустя 18 недель у мышей, которых не обрабатывали оливковым маслом, был обнаружен рак кожи. Мыши, которых смазывали оливковым маслом, тоже заболели, но на 6 недель позднее. К тому же количество и размер опухолей у них были намного меньше.

Ученые предположили, что защитное действие оливкового масла связано с наличием в нем антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы, которые образуются в коже под действием солнечного ультрафиолета и повреждают ДНК кожных клеток, вызывая рак.

Дополнительные исследования показали, что более эффективно от рака кожи защищает оливковое масло первой выжимки, получаемое холодным прессованием, поскольку оно содержит больше антиоксидантов.

менты содержатся во многих поливитаминах и пищевых добавках. Принимая антибиотики, внимательно читайте аннотации к другим лекарствам, которые вам назначили.

Яблоки и помидоры защищают легкие

Английские ученые утверждают: если съедать ежедневно хотя бы по половине яблока, риск заболевания легких уменьшается вдвое. Таким же эффективным средством, по их мнению, являются и помидоры. Целительную силу яблок и помидоров продемонстрировали клинические испытания, в которых приняло участие 2600 человек с диагнозами "бронхит" и "астма". Оказалось, что симптомы этих болезней заметно ослабевают, если пациент съедает в неделю не менее пяти яблок или трех помидоров.

Оливковое масло и рак

Японские ученые исследовали свойства оливкового масла. Они провели эксперимент на двух группах специально выведенных безволосых мышей с повышенной чувствительностью к ультрафиолету. Три раза в неделю мышей облучали ультрафиолето-

По материалам зарубежной прессы подготовил Борис Бочаров

Татьяна Славская

ПРОБЛЕМА

НОРМА ОДИНОЧЕСТВА

Одиночество знакомо людям разного возраста, разных профессий и характеров, с непохожими судьбами и взглядами на жизнь. Оно настигает нас в самых разных ситуациях и делает жизнь тусклой, иногда — невыносимой.

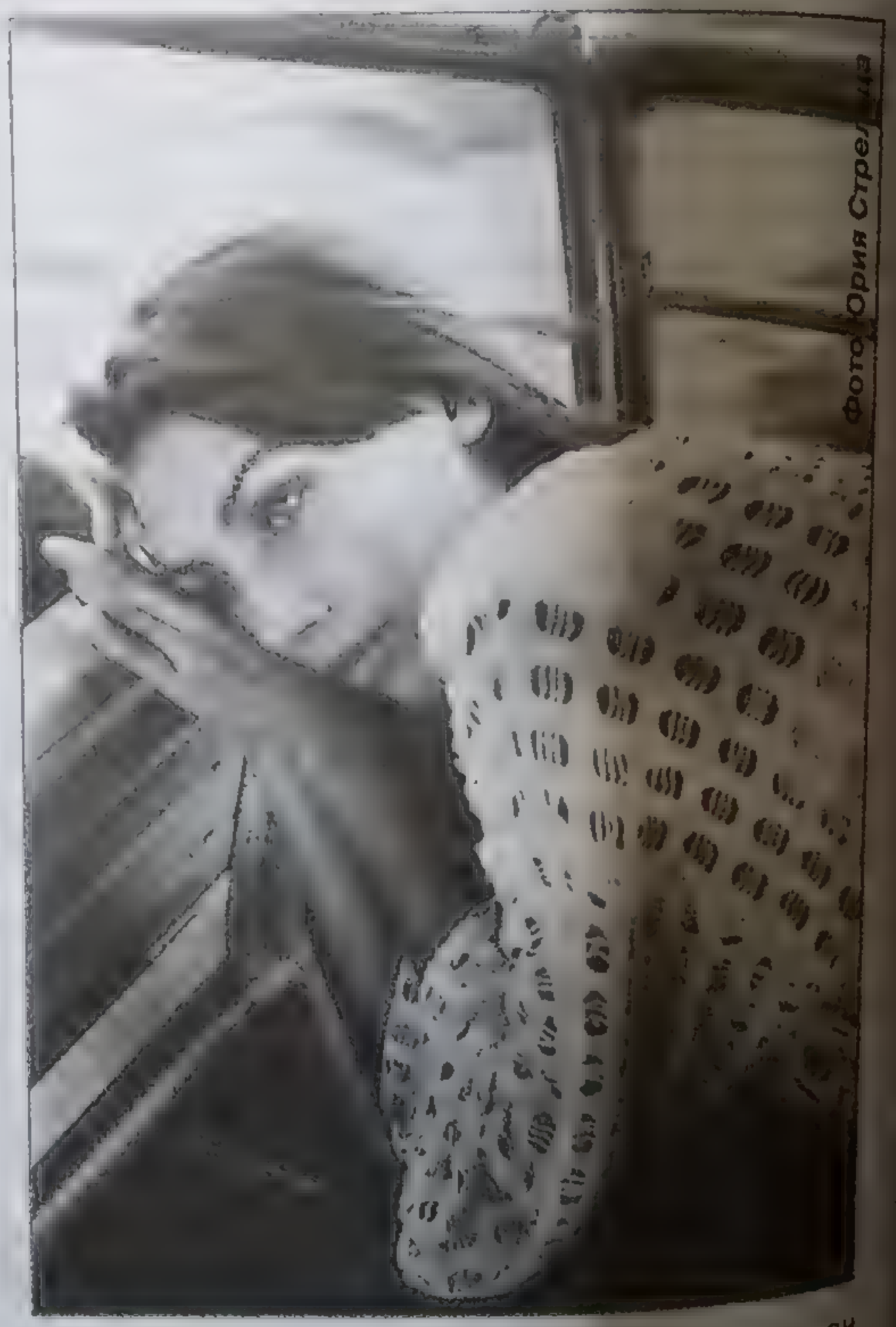


Фото Юрия Стрельца

У одиночества много оттенков. Равнозначны ли переживания школьницы, не замечаемой ее избранником, и отчаяние овдовевшей женщины? Горе человека, потерявшего всех близких, и душевный неуют того, кто, имея семью, чувствует себя одиноким? Сопоставимы ли душевные состояния этих людей?

И да, и нет.

При непохожих обстоятельствах разные люди испытывают похожее чувство. В нем сотни оттенков: боль, тоска, грусть, потеря интереса к жизни, душевный дискомфорт, оторванность от мира. Любая попытка дать понятию "одиночество" четкое определение безуспешна, так же как и попытка определить со стороны меру страдания человека в ситуации, которую он сам считает невыносимой.

Известны случаи, когда из жизни уходит девочка, поссорившаяся со своим одноклассником, а человек, потерявший родных, находит в себе силы выдержать то, что выпало на

...с долю. У каждого из нас свое одиночество, свой предел прочности, неизмеримый ни с чьим.

Но действительно ли одиночество — состояние, которого всегда следует страшиться и избегать? По утверждению психологов, у каждого человека есть своя, жизненно ему необходимая...

НОРМА ОДИНОЧЕСТВА. Мы живем суетно: надо многое успеть — от обязательных будничных дел до самых смелых замыслов. И наш успех, наше счастье зависят от нашей связи, нашей солидарности с теми, с кем сталкивает жизнь. Общение нам всем насущно необходимо, но потребность в нем не безгранична. Каждому из нас порой хочется побыть одному, остаться наедине с собой. У одних это время короче, у других длительнее: у каждого — своя норма одиночества.

Она зависит от многого — от условий жизни, от характера работы и собственного характера. От всех тех бесчисленных граней, что составляют человеческую личность. И чем своеобразнее, чем уникальнее человек, тем выше для него норма одиночества. Эйнштейн, например, считал, что самые идеальные условия для ученого — стать смотрителем маяка. Но кому-то другому такая уединенная жизнь показалась бы ссылкой. Выходит, отношение к одиночеству зависит от того, кто и как на него смотрит? Это столь же верно, как и то, что...

ОДИНОЧЕСТВО ПОХОЖЕ НА НАС. Мы — разные, и оно разное — наше одиночество. Твое, мое, чье-то еще. Отдельно от нас его нет — остается ничто, пустота. Это мы создаем его таким или иным — потому оно и похоже на нас. И потому у каждого — свое одиночество.

Девочке стало одиноко от неразделенной любви. Или просто влюбленности. Но как хотелось бы женщине на склоне лет хоть на миг вернуться в прошлое, ощутить себя юной и влюбленной, пусть даже безответно! Наверное, каждый из нас пережил эту еще детскую, чаще неразделенную, любовь и горькое ощущение одиночества, когда кажется: если ты не нужен Ему или Ей — ты не нужен никому в мире и этот мир не нужен тебе.

Каждый по-своему выходил из этого состояния. Кто-то нес свою первую боль, замкнувшись в себе. Кто-то, поделившись с близким человеком, смягчал ее. Кто-то уходил в занятия спортом или вырезал фигурки из дерева и старался не думать, не думать, не думать... Кто-то полагался на время, веря, что оно — надежный лекарь. А кто-то, наглотавшись таблеток (бывает и такое), ушел из жизни, даже не подозревая, какой интересной и насыщенной она может быть, сколько открывает возможностей!

Я глубоко сочувствую женщине, ставшей вдовой. Понимаю, как ей мучительно одиноко, понимаю, что никакие слова утешения не могут смягчить ее боль. Это тот случай, когда время — лучший лекарь. Оно не излечит до конца ни от боли, ни от одиночества, но сделает их менее разрушительными. Правда, потребуется много душевных сил, чтобы сначала просто продержаться, а потом и ощутить, что жизнь продолжается, что есть в ней и светлая память о прошлом, и свет надежды. Поверьте в этом мне, знакомой с таким горем не понаслышке.

Одиночество иногда настигает и тех, у кого жизнь вроде бы складывается благополучно. Но кто опре-

Фото Юрия Строкина

...ную меру того, что нам нужно в этой жизни и чего не хватает? Значит, просит душа чего-то пока ей самой неведомого, и это не блажь, не роскошь, а нечто насущное, без чего жизнь пресна, монотонна и — одинока. И никто — может быть, почти никто — не сможет помочь нам, если мы сами не постараемся разобраться в себе и понять, что же все-таки нам нужно. Притупилась острота чувств, связывающих нас с родными и близкими? Нет времени на любимое занятие? Тайная обида создает грустный жизненный фон? Или так: неясное томление по чему-то неопределенному? Только ответив на эти вопросы, мы сможем сделать первый шаг от себя сегодняшнего к тому человеку, каким мы хотим себя ощущать.

А для этого, как ни парадоксально, нужно побыть...

ВДВОЕМ С ОДИНОЧЕСТВОМ. Поняв, что оно похоже на нас, что у него — наш характер, наши плюсы и минусы, мы сможем сделать его своим помощником, своим союзником. Да, одиночество — нелегкая ноша. Оно может быть мучительным и отчаянным. Отравленным горькими воспоминаниями. Но это не тупик, из которого нет выхода. Выходов, самых неожиданных и разнообразных, — множество.

Одиночество может быть и привычным состоянием. Единственной возможностью отдохнуть, успокоиться, обрести равновесие.

Французский философ Мишель Монтень писал: "Мы обладаем душой, способной общаться с собой; она в состоянии составить себе компанию, у нее есть на что нападать и от чего защищаться, что получать и дарить. Нам нечего опасаться, что в этом уединении мы будем коснеть в томительной праздности...".

Мы не всегда понимаем, как важно побыть вдвоем со своим одиночеством, осознать происходящее с нами и вокруг нас, прислушаться к самому сокровенному в себе, различить негромкий, но явственный голос собственного "Я". Без этого человек не может по-настоящему состояться как личность, выстроить свою иерархию ценностей, научиться мужеству, терпению. Лишь тогда удастся найти...

СВОЙ ВЫХОД ИЗ ОДИНОЧЕСТВА. Мы знаем писателей, философов, ученых, которые, находясь в изгнании или даже в заключении, создавали прекрасные произведения, писали научные труды, совершали открытия... Им не хватало свободы передвижения, элементарных удобств, общения с родными, друзьями, единомышленниками. У них не было уверенности — одна лишь надежда! — что сделанное не пропадет даром, но... Им хватало себя, своего мужества и желания выдержать все испытания, своего творческого начала и своей энергии, умения собрать воедино все силы, чтобы не только выстоять, но и состояться.

В большей или меньшей мере подобные качества есть в каждом человеке — это его запас прочности. Его можно пополнять, наращивать в течение жизни. Даже в минуты одиночества. Тем более — в минуты одиночества. Об этом говорят и письма, приходящие в редакцию.

"Вы знаете, что спасло меня, когда я, брошенная мужем, ощутила себя на краю отчаяния? В один из вечеров, уложив детей спать, я начала протирать пыль на книжных полках. Машинально взяла одну из книг. Это оказались стихи Иосифа

...кого. Открыла наугад, читаю... Как велики страдания твои. Но, как всегда, не зная для кого, твори себя и жизнь свою твори/ всей силою несчастья твоего". Я была потрясена. Эти строки дали мне силы жить дальше. Если в минуты опустошения я смогла так остро реагировать на что-то еще, кроме своего несчастья, значит, я не потеряна для жизни, значит, я справлюсь!"

А вот другое письмо: "Мне надоело жить одному в пятьдесят неполных лет, прикованному к инвалидной коляске, изредка, по обязанности, навещаемому собесовскими работниками и еще реже, из сострадания, прежними друзьями и знакомыми. Два месяца я собирал таблетки снотворного, не принимал их даже в самую жуткую бессонницу. И когда уже был готов выпить их и заснуть навсегда, раздался телефонный звонок. Давний институтский товарищ просил помочь ему в переводе английского текста. Хотел отказать, но побоялся его обидеть. Хотел согласиться, но задумался: а стоит ли теперь? И тут я поймал себя на странном состоянии: уверенно решившись уйти из жизни, я вдруг заметался на каком-то пустяковом вопросе. Что это? Почему? Перевод я все-таки сделал. Это стало возобновлением нашей былой дружбы и началом выхода из душевного кризиса. Не знаю, что мне больше помогло — то, что в критическую минуту в мою жизнь, словно перст судьбы, ворвалась случайность или то, что я оказался кому-то нужным? Какая разница... Я живу, занимаюсь делом — и это самое главное...".

Еще одно письмо нашей читательницы: "Много лет после смерти мужа я живу одна — пенсионерка, не имеющая ни детей, ни внуков. Одиночество временами очень тяготит, временами кажется привычным, почти обжитым. А три месяца назад соседи, уезжая в другой город, оставили мне маленького зеленого попугайчика, умеющего говорить десяток внятных слов. Теперь, просыпаясь, я слышу его "привет!", "здрасте" или просто веселое "фьюить". Я кормлю его с ладони, он сидит у меня на плече, когда я мою посуду и хожу по комнате, садится на край тарелки, когда обедаю... Стало теплее на душе рядом с этим маленьким живым существом".

А вот что пишет А.В.Григорьев:

"Я потерял всех близких: родителей, жену, сына, сестру — но старалюсь хотя бы не выглядеть сломленным или несчастным. Однажды мне довелось перевести через дорогу, а потом и проводить до пансионата для престарелых беспомощную старушку. На следующий день купил фрукты, печенье и пошел проведать эту женщину. Оказалось, ей девяносто один год! Муж ее умер, детей нет, и она решила поселиться в пансионате. Стал время от времени заходить в пансионат, со многими подружился, нашел общие темы для разговора. И мне кажется, что мое собственное одиночество — нет, не ушло, но потеснилось в душе, дав место состраданию и интересу к другим людям, к их проблемам...".

Какое же "средство от одиночества" надежнее всего? Опереться на мудрые слова поэта или философа? Принять поддержку друга? Помочь кому-то другому в его невзгодах? Завести дома попугая, кошку или собаку? Я ничему не могу отдать предпочтения. Могу лишь сказать, что из любой ситуации есть не один, а множество разнообразных выходов, и каждому из нас надо сделать свой выбор.

Татьяна Абрамова

ПСИХОТЕРАПИЯ

Обновление через СЛОВО

Психотерапевт Эрнест Анатольевич Цветков много лет занимается изучением разных направлений психологии, как западной, так и восточной. В Индии он постигал искусство медитации, в США осваивал системную медитацию и гипноз, во Франции — современные методы нейролингвистического программирования. Эти знания помогли Эрнесту Анатольевичу создать оригинальную методику психотерапии

Один из самых интересных методов доктора Цветкова — "техника расслаивания". Эта психотехника позволяет подвести пациента к осознанию сути состояния, ставшего для него мучительным. Описывать свои чувства можно по-разному. Цветков настаивает на наиболее точном описании. По мнению Эрнеста Анатольевича, одинаковых переживаний не бывает, поэтому их привычное обозначение не может соответствовать тому, что человек ощущает на самом деле.

— Привычные, расхожие слова и термины не приближают к сути. Наоборот, уводят от нее, — говорит Эрнест Анатольевич. — Чтобы психотерапевт мог уловить самое главное, он не должен доверять каждому слову пациента. Не потому, что пациент может слукавить, а потому, что любой человек охотно прибегает к шаблонным, общепринятым формам.

Когда пациент пытается объяснить свое состояние, доктор каждый раз просит его уточнить сказанное, то есть "расслоить", "расщепить" знакомое понятие и таким образом постепенно добраться до сути. Иначе говоря, пациент должен отделить обозначение переживания от самого переживания. Когда мы слой за слоем снимаем с капустного кочана листья, то постепенно добираемся до самых чистых, самых белых. Такова и техника расслаивания: затертые слова уходят и остается суть.

В приемах Цветкова много парадоксального.

— Чтобы сбить пациента с накатанного пути, — рассказывает он, — я могу сказать: "Станьте травой", а на просьбу объяснить, что это значит, искренне отвечаю: "Не знаю". Мне нужно, чтобы пациент отрешился от привычных ему догм в пользу переживания. Это помогает человеку внутренне раскрепоститься. Чтобы помочь ему, я и предлагаю нечто неожиданное, сбивающее с толку. Например: "Станьте травой"...

Техника расслаивания — далеко не единственный метод психотерапии, к которому прибегает Эрнест

Анатольевич. По его мнению, главный источник наших проблем — обыденное мышление. Из-за него притупляется восприятие, "ржавеет" ум, а внешние обстоятельства становятся довлеющими. Многие свыкаются с этой ситуацией, не стремятся изменить ее и продолжают страдать. Эрнест Анатольевич предлагает активно преодолевать ее. Например, описывать свою болезнь не в виде перечня симптомов, а наступательно. У него даже есть формула: "Наши симптомы — это вовсе не наши симптомы, а мы сами".

Заглянем на прием к доктору Цветкову.

Пациентка: "Мне часто бывает трудно дышать. Врачи говорят, что это астма. Я хочу вдохнуть полнее, но не получается. Я все время чувствую неудовлетворенность вдохом, и от этого мне страшно". Цветков советует пациентке изменить это описание, исходя из формулы: "симптом — это я". В результате получается: "Я чувствую неудовлетворенность своим "Я". Мне хочется полнее ощутить свое "Я", но это редко получается. И меня это чрезвычайно злит и раздражает. Хочется ощутить большую свободу своего "Я", но, вероятно, я себе же и мешаю".

Симптом полностью переформулирован и получил соответствующую оценку. То есть Цветков под известной пациенту проблемой обнаруживает иную — психологическую — и помогает обнажить ее.

А вот как Цветков интерпретирует постоянную головную боль, на которую жалуется другая пациентка: "Я себя то стискиваю, то сжимаю, то начинаю пульсировать или вовсе раскалываю себя. Откуда это странное недовольство собой? Может быть, я ожидала от себя большего, чем могу? Быть может, мои амбиции не оправдались? Или я храню в себе старые обиды и не хочу расстаться с ними? Или смутное чувство вины точит меня день и ночь? Но ведь я — это я, не больше и не меньше. Разве не лучше ощутить свою неповторимость и уникальность, отказавшись от несбывшихся надежд, о которых я грежу, возвратиться в иную реальность, где не нужно истязать себя?..".

Особенно убедителен пример интерпретации симптомов импотенции — это нарушение чаще всего связано с психологическими проблемами. На приеме — молодой мужчина. "В любой жизненной ситуации я смущаюсь, пасую, становлюсь вялым, без-ыниициативным и напуганным, — рассуждает он. — Я теряю себя именно тогда, когда необходимо себя проявить. Что это — форма протеста или трусость? Как бы то ни было, я слишком поглощен собой, находясь не в своей реальности. Я слишком занят своими переживаниями, и внешний мир при попытке контакта с ним пугает меня. Не следует ли мне поменьше заниматься переживаниями? Наверное, я создал себе слишком пугающую реальность, где нужно напрягаться и постоянно тратить энергию. Мне необходима реальность, где я силен и свободен, и это в моей власти". Когда проблема сформулирована таким образом, ситуация перестает казаться безнадежной и намечаются пути выхода из нее.

А фригидность, с точки зрения Цветкова, можно интерпретировать одной фразой: "Я безразлична самой себе".

Каждый из нас может дать свою интерпретацию ,имеющихся у него симптомов. Если вы сумеете быть

откровенны с собой — толк будет. Важнее всего осознать главное положение методики Цветкова: симптом — не какое-то фатальное зло. Это своеобразная подсказка, следуя которой каждый человек может обратить внимание на некоторые стороны своей личности и преодолеть болезнь.

— Я считаю, — говорит Эрнест Анатольевич, — что слово не описывает реальность, а создает ее. Мне могут возразить: "Как же так? Мы говорим, что желаем счастья, здоровья, богатства, но ничего не меняется!". Весьма распространенная ловушка. Выбраться из нее можно, глубоко и искренне проникнув в суть вопроса: "Действительно ли я хочу этого, или я только хочу этого хотеть?". Разница — огромна.

По мнению Цветкова, сокровенные желания человека, точно воссозданные в слове, всегда исполняются. В повести Стругацких "Пикник на обочине" один из персонажей просит у исполняющей желания Зоны выздоровления тяжелобольного брата, а получает... богатство. Именно это желание и было самым сокровенным, в котором он сам стыдился себе признаться, но которое уловила и распознала Зона.

Итак, исполняются только истинные желания, точно выраженные в слове. Но у слова есть свои секреты. Основной заключается в том, что слово может быть живым или мертвым. Первое творит мир, второе — бесплодно. Многие произносят слова механически, по инерции и тем самым лишают себя возможности ощутить их могущественные преобразующие вибрации. Как известно, великие мудрецы были немногословны, но каждое произнесенное ими слово было значимым, а несколько слов складывались в афоризм.

Не способные к самоанализу люди обычно стремятся найти человека, на которого можно повесить свои проблемы. Они нуждаются в покровителе или учителе, который говорил бы им ничего не значащие утешительные слова, поддерживал бы их своей силой или своим опытом. Аморфное, неоформленное "Я" толкает таких людей в пропасть между "да" и "нет". Не видя цели, не умея облечь ее в точные слова, они не могут выбрать собственный путь. Постоянные метания от одной установки к другой создают внутреннее напряжение, нервозность, агрессивность или же, напротив, неуверенность, тревожность. Как же выбраться из этого состояния?

Вот несколько советов Эрнеста Цветкова.

Обратите внимание на то, как вы рассказываете о своей жизни друзьям и знакомым. Для такого анализа подходит ситуация теплой дружеской беседы, когда слова не нужно обдумывать заранее. Если вы употребляете выражение "я не могу", вы ставите колышек, отмечая им границу своих возможностей. Попробуйте вместо "не могу" произнести "не буду". Теперь у вас по крайней мере появилась возможность выбора. Вместо фразы "Я не могу расслабиться" говорите "Я не буду расслабляться". Собеседник может спросить: "Почему же не будешь? Что тебя останавливает?". И желанная цель — расслабление — возвращается в пределы досягаемости. Остается определить, что мешает ее осуществлению, и преодолеть это.

Задавая уточняющие вопросы, можно выявить препятствия, кото-

рые вам мешают. Так, вопрос "почему?" поможет выявить причину нежелания делать что-либо, а вопрос "что мешает сделать это?" приведет к осознанию проблемы и поможет разработать план действий. Вопрос "что будет, если я все-таки сделаю это?" вплотную подведет вас к тому моменту, когда вы, преодолев установку на негативный результат, сможете прорваться сквозь словесные, а значит и мысленные, ограничения.

Когда весной зацветают тополя, тополиный пух попадает в нос, глаза и уши. Точно так же в нашем языке повсюду летает лингвистический "пух", засоряя его. Таким "пухом" можно назвать слова "всегда", "все", "никогда", "никто". Эти слова-обобщения не допускают никаких возражений. В предложении "Я никогда ничего не делаю правильно" половина забита лингвистическим "пухом". Попробуйте вместо обобщений использовать другие слова: вместо "никогда" — "иногда", вместо "ничего" — "кое-что". Как только вы это сделаете, ориентироваться в собственных проблемах будет значительно легче.

Наша речь забита и необоснованными суждениями. "Я слишком толстая", "Я все забыла", "Я неудачник". Когда вам придет в голову нечто подобное, задайтесь вопросом: "Интересно, чье это мнение?" Может быть, оно уже давно не актуально, но продолжает жить, выпущенное на свободу неосторожными словами? Возможно, вам удастся обнаружить источник негативных представлений о самом себе, потихоньку вылавливая из языка необоснованные суждения. Главное — напасть на след, который приведет в глубины вашей памяти, создаст в подсознании новые установки.

Привычные слова — суждения, обобщения, сравнения — не вызывают беспокойства до тех пор, пока не обнаружится, что человек попал в западню. Он понастроил вокруг себя частокол из собственных слов, не пуская свое "Я" в иные реальности, до предела ограничил свои возможности и чувствует себя беспомощным и не имеющим шансов на успех.

Мир для каждого из нас устроен так, как мы о нем говорим. Мы можем ограничить свои возможности. А можем и разрушить искусственные границы.

ДИАЛОГИ

— Почему вы решили баллотироваться в депутаты? — спрашивают у кандидата журналисты.

— Да вы посмотрите, что творится! Власть погрязла в роскоши, коррупции, безделье!

— А, так вы хотите со всем этим бороться?

— Ну что вы! Я хочу во всем этом участвовать!

◆

— Ваши права, мадам, — говорит автоинспектор, остановив машину.

— Они в белой сумочке.

— Надеюсь, сумочка при вас?

— Как вы могли такое подумать! Белое меня полнит!

◆

— Скажите, что заставляет вас напиваться каждый день?

— Ничего не заставляет. Я доброволец.

Леонид Костюков

ОТЦЫ И ДЕТИ

Сын пришел к отцу

Фото Ильи Бронникова

Представим себе диалог взрослого сына и пожилого отца. Оба немного раздражены: сын — больше, отец — меньше. Их разделяет тридцать лет жизненного опыта. Речь идет о работе сына, о его перспективах. Отцу кажется, что его не понимают. Сыну кажется, что его не могут понять

Времена меняются. Если они меняются всерьез, то опыт отцов почти или даже целиком неприменим в новых условиях. Как лагерный опыт на воле или военный в мирной жизни. Если же меняется только антураж, фон — нужно его отшелушить и увидеть существо ситуации.

На первый взгляд, перемены глубоки. Поколение назад абитуриент вуза знал, что через пять лет выйдет с дипломом в практически не изменившийся мир. Ему была гарантирована работа по специальности. Ставки настолько мало варьировались, что на это можно было не обращать внимания. Неизменные цены давали возможность планировать семейный бюджет на годы вперед. Казалось, что можно вписать целую жизнь в заранее заготовленную рамку.

А теперь мир стал очень изменчивым. Разрушено профессиональное иго: из двух узких специалистов преуспеет тот, кто быстрее сумеет забыть о своей специализации. Потом, при случае, может быть, придется и вспомнить. Совсем необязательно учиться пять лет подряд, зато целесообразно понемногу дозаучиваться, овладевать ценными навыками. Редкий трудоспособный гражданин может уверенно сказать, где он будет работать через год. Я уж не говорю о разбросе зарплат.

Это не антураж. Антураж — факсы, модемы, интернет. Стратегия и тактика стабильной эпохи не действенны в эпоху мобильную. Тогда исключением был человек, свернувший с колеи. Инженер, подавшийся в лесники. Сейчас исключение — человек, оставшийся в колее. Инженер, продолжающий работать инженером.

Перемены, на первый взгляд, кардинальные. Но это только на первый взгляд.

Допустим, отец не разбирается в технических новшествах. Зато владеет базовыми истинами, над которыми время не властно. Исходя из них, он может задать сыну следующие десять вопросов:

✓ С удовольствием ли ты идешь на работу?

✓ Доставляет ли она тебе удовлетворение сама по себе?

✓ Приятно ли тебе там общаться с теми, с кем ты постоянно общаешься?

✓ Нужна ли твоя работа людям?

✓ Сильно ли она тебя утомляет?

✓ Можешь ли ты при необходимости отлучиться — на час, на день?

✓ Сможешь ли ты, если вдруг там не сложится, быстро найти другое аналогичное место?

✓ Какие там перспективы?

✓ Об этом ли ты мечтал в юности?

✓ Если бы ты вдруг получил миллион долларов, ты остался бы на этой работе?

Можно задать и двадцать, и тридцать вопросов; количество не важно, важен характер беседы. В этом разговоре отец и сын заведомо обретают общий язык и делают неожиданные открытия: во-первых, не так-то много изменилось; во-вторых, и тридцать лет назад все было стабильно, но вовсе не однородно. Существовали как очень хорошие, так и очень плохие работы. И критерии оценки не могут меняться, потому что они коренятся в психологии и чуть ли не в физиологии человека, а она по большому счету не меняется.

Примеры? Пожалуйста.

Я много раз наблюдал, как человек трудится в дискомфортных ус-

Фото Ильи Боронина

ловиях и крайне дорожит этой работой, потому что за нее хорошо платят и равноценной альтернативы у него нет. Отношения в коллективе у него напряженные, свободы — никакой, потому что он гораздо больше нуждается в этой работе, чем эта работа в нем. Вообще говоря, у него творческая профессия, но без свободы творчество невозможно и он сам добровольно низвел себя до исполнителя, чтобы никого не раздражать. Но исполнителя можно найти и за меньшие деньги.

Этот человек мог бы [illegible] на другую работу. Да, получал [illegible] меньше. Но работал бы с [illegible] ными ему людьми, или [illegible] му, или не каждый день. Он [illegible] жил бы так болезненно [illegible] работой. Говоря иначе, не [illegible] лица. Но все это кажется нашему [illegible] рою абстрактными рассуждениями, материальна же разница в зарплате. Тем более если он человек семейный. Или мать, в одиночку воспитывающая ребенка. Ежедневная жертва, ежедневный подвиг...

Довольно скоро подвиг прекращается по инициативе самого места работы, потому что дискомфорт — он для всех дискомфорт. Причина поражения в том, что человек посчитал несущественным как раз самое существенное.

Еще одна подмеченная мной ошибка — уверенность в том, что быстро меняющийся мир вынуждает каждого из нас быстро меняться. Четверть века назад в жестко структурированном обществе было так. Хочешь стать маршалом — поступай в военную академию, академиком — в аспирантуру. Хочешь снять лучший в мире фильм — иди во ВГИК. А вот хочешь устроить грандиозное [illegible] или открыть свой театр — непонятно. Очевидно, что новое время и новые обстоятельства больше подходят для реализации индивидуальных проектов, будь то некий путь самосовершенствования или социальная инициатива. В податливой, пластичной реальности заметного успеха добиваются как раз жесткие и неподатливые люди, чьи цели остаются стабильными годы и десятилетия. А внимающие конъюнктуре, не планирующие надолго вперед [illegible] способны лишь урвать понемногу [illegible] ним сям, удержаться на плаву, опи[illegible] пятнадцать лет корявую дугу [illegible] я примерно там, где начи[illegible]

Отцам нелегко признать возмож[illegible] реализации самой смелой [illegible] Как это — ты снимешь фильм без образования и денег? Невозможно. Займешься бизнесом? Обязательно прогоришь. Поедешь работать за границу? Да кому ты там нужен? Это запугивание неудачей приводит к тому, что послушный сын всю жизнь будет жалеть об упущенном шансе. А ведь время от времени мечты осуществляются. Иногда даже без видимых предпосылок. Да и спектр возможностей за последние десять лет существенно расширился.

Разговор между отцом и сыном продолжается. Да, не всякий опыт отца применим сегодня. Но взаимопонимание необходимо и принципиально возможно. И счастливы те, кому удается прислушаться к словам поживших, опытных людей и сделать из них свои выводы. Другое дело, что и для этого нужны собственный опыт и мудрость.

Но так было всегда.

СТИВ ШЕНКМАН

Стив Шенкман и Бенджамин Спок, 1977 г.

Книга "Ребенок и уход за ним" вышла на русском языке почти полвека назад. За это время идеи Бенджамина Спока, казавшиеся тогда революционными, прижились у нас и даже утратили новизну. Но жизнь в нашей стране за последние десять лет резко изменилась. Пытаясь вписаться в нее, новое поколение с излишней горячностью отвергает опыт предшественников. А старшее поколение с излишней категоричностью настаивает на своем. Конфликт отцов и детей заметно обострился. Применимо ли в такой ситуации воспитание по Споку?

Журналист **Стив Шенкман** дал на этот вопрос ясный ответ. Его статья о докторе Споке была опубликована в нашем журнале в 1998 году. Предлагаем ее вашему вниманию.

Воспитание по Споку

После того как умер Бенджамин Спок (а это произошло 15 марта 1998 года, всего за полтора месяца до его 95-летия), американские информационные агентства сообщили, что общие тиражи книги Спока "Ребенок и уход за ним" уступают лишь тиражам Библии.

Почему столь популярным оказался обычный учебник, а точнее самоучитель по педиатрии? Пеленки, молочные смеси, детские болезни,

детские шалости — вот круг проблем, охватываемых этой книгой, как и тысячами других полезных книг, издаваемых для врачей и для родителей. Причем надо сказать, что доктор Спок не предложил каких-то новых, революционных способов стирать пеленки, изготовлять молочные смеси, лечить болезни или успокаивать расшалившихся детей. Худо-бедно, но и до Спока родители растили своих детей. И судя по тому, что хороших людей во все века вырастало не так уж мало, очень многие родители делали это совсем неплохо.

Но и до появления Библии были хорошие, честные, добрые люди. И даже среди тех, кто ни разу в жизни не брал Библию в руки, было немало достойнейших...

Заслуга доктора Спока в том, что он первым убедительно доказал, что ребенка можно и нужно воспитывать без насилия, что любовь и доброта сильнее, эффективнее принуждения, что уважение к ребенку и к миру его интересов, прежде всего к его духовным запросам, — залог воспитания в нем лучших человеческих качеств. И еще доктор Спок считал, что жизнь родителей не должна ограничиваться воспитанием детей, она самоценна так же, как и жизнь ребенка.

Да, воспитание — тяжелый труд, но этот труд должен приносить радость и к тому же оставлять родителям место и для других радостей жизни.

Эти постулаты Спока внесли немалый переполох. Оказывается, ребенка совсем не обязательно кормить в определенные часы. Оказывается, его нельзя шлепать, а надо побольше ласкать. Оказывается, следует чаще доверять его инстинкту: он сам знает, что из еды ему полезно, знает, когда ему ложиться спать, а когда и сколько надо побегать.

Возражений было и есть более чем достаточно. Что же, идти на поводу у ребенка? А если он бегать захочет ночью? А если у него вовсе нет желания есть? А если его шалости всем мешают? А если... Да, возражения весьма резонны. Особенно в обществе, где главенствует догмат дисциплины, где подчинение считается более существенным, чем личностные порывы.

Что же, идеи Спока, как и любые другие идеи, можно довести до абсурда. Реализовывать их действительно труднее, чем заставлять подчиняться. Но сломленный ребенок станет ущербным человеком. А вот обласканный, радостный, любимый и во взрослую жизнь придет с ощущением счастья и готовностью делать людям добро.

Нравственный облик формируется уже в процессе самых простых дел — кормления, пеленания, купания. Во время игр и общения с родителями и сверстниками. По мнению Спока, уже к 2-4 годам личность ребенка в основном сформирована и чем выше дружелюбие, доброжелательность, уважение, справедливость родителей, тем более высоким нравственным идеалам будет соответствовать эта личность.

Спок дает рецепты, объясняет, как приучать ребенка к дисциплине лаской и любовью, как помогать ему без насилия, слез и огорчений познавать науку жить среди людей.

У Спока всегда было много врагов. Потому что его идеи гуманного воспитания жестко противостоят догматам воспитания тоталитарного. Ведь человеком, воспитанным в

детстве "по Споку" (даже если его родители ничего о Споке и не слыхали), трудно управлять. Чтобы выполнять распоряжения или приказы, которые противоречат его взглядам, его натуре, человека надо сломать. А сломать взрослого, сложившегося человека — катастрофа.

Растет число детей, воспитанных по Споку, — растет количество катастроф. Свободная личность, попав в обстоятельства неприемлемые для нее, вынуждена вступать в жестокое противостояние, где победу не гарантирует никто.

Что делать? Я убежден — воспитывать детей по Споку. Чем таких людей больше, тем заметнее меняется общество.

Америка впервые столкнулась с "проблемой Спока" в шестидесятых годах, когда массовым стал отказ американских юношей воевать во Вьетнаме. Жестокая, бессмысленная война противостояла идеям гуманизма. Тут-то и вспомнили про вольнодумную книгу Спока, приписывая ей идеи вседозволенности. Дело дошло до шумного судебного процесса над Споком и несколькими его единомышленниками. Доктор получил два года тюрьмы. Вот вам и учебник педиатрии!..

Мне посчастливилось провести в Москве один день вместе с этим великим человеком.

Дело было в августе 1977 года. В разгар антиамериканской пропагандистской кампании процесс над Споком был прекрасным козырем. И знаменитого доктора пригласили в Советский Союз, хотя его идеи очень не подходили нашей догматической коллективистской педагогике и строго регламентированной педиатрии. К тому времени книга Спока у нас уже была издана, причем хорошими тиражами. Во всех рецензиях, а также в предисловии к ней много говорилось о Вьетнаме, о борьбе за мир. Вот характерная цитата из предисловия к русскому переводу: "Война во Вьетнаме с военной точки зрения безнадежна, с моральной порочна, с политической обречена на поражение. Америка тратит безумные деньги на войну и ничего не делает для того, чтобы покончить с нищетой у себя дома". Когда есть возможность запустить в противника такой пропагандистский булыжник, можно многим пренебречь.

Надо сказать, что эта книга появилась у нас на излете хрущевской "оттепели", когда на кухнях по вечерам спорили о свободном развитии личности, о тоталитаризме, мешающем прогрессу. Книга сразу стала необыкновенно популярной. Ее передавали друг другу по мере появления в семьях малышей, чтобы потом, когда ребенок подрастет, отдать ее тем, у кого недавно родился сын или дочь.

У меня тогда подрастал младший из сыновей, и мы с женой, конечно, заглядывали в знаменитую книгу, хотя, признаюсь, не всегда последовательно выполняли ее наставления.

В тот день мы с Севой Кукушкиным, работавшим в ТАССе, заехали на его машине в гостиницу "Украина", где поселился доктор Спок, и повезли его в Крылатское, на гребной канал.

Дело в том, что Бенджамин Спок ко всем своим достоинствам был еще и знаменитым спортсменом. Да, в 1924 году на Олимпийских играх, которые проходили в Париже, он стал чемпионом по гребле.

В свои 74 года доктор был подтянут и строен. Рост под 190, сильные

руки, вес — в норме. Он вполне профессионально и ловко управлялся с узким, неустойчивым суденышком, а надо сказать, это очень непростое дело. Мы повосхищались гостем и приступили к разговору.

В то время я работал в спортивном журнале, и олимпийская тема была мне очень интересна.

Золотая олимпийская медаль, которую Спок завоевал в составе восьмерки Йельского университета, представлявшего команду США, для доктора была отнюдь не проходным эпизодом давно отшумевшей молодости. Он с упоением рассказывал о ходе олимпийской регаты, о тренировках, о своих товарищах.

— Спорт — как жизнь, — говорил он. — Уроки, которые я получил за свою относительно недолгую спортивную карьеру, помогали мне всегда. Я уже не говорю о физической закалке, которую мне во все последующие годы оставалось лишь поддерживать. Из тех, с кем я выступал, а среди них, между прочим, был и Дэвид Рокфеллер, шестеро еще живы, один умер, один разбился на самолете. Сейчас спорт стал другим, его физические и психические нагрузки нередко превышают возможности человеческого организма. Поэтому многих из нынешних молодых людей, занимающихся спортом профессионально, вряд ли ожидает долгожительство. Без спорта жить нельзя, но перегрузки тоже здоровья не прибавляют.

— А как вы относитесь к спортивным соревнованиям среди детей? — вернул я собеседника в сферу его повседневной деятельности. — В некоторых видах спорта детей готовят в чемпионы чуть ли не с дошкольного возраста.

— Дети любят соревноваться, и не надо им мешать, — ответил доктор. — Страшно другое: вмешательство взрослых, замороченных чрезмерным честолюбием или озабоченных доходами, которые они собираются получить с помощью малолетних чемпионов. Их вмешательство дезориентирует ребенка, мешает его гармоничному развитию. Повторяю: без спорта нельзя, но слишком много спорта для ребенка — тоже плохо.

— Когда, на ваш взгляд, следует начинать приучать ребенка к физическим упражнениям?

— С первых же недель его жизни. Есть десятки прекрасных упражнений для грудных младенцев: двигать ручками и ножками, переворачивать его на живот и на спинку, многое другое. Ребенку нужны движения, и он любит двигаться. Ребенок, как бы они ни был мал, сам знает, что ему есть, сколько спать и двигаться. Насилие ломает психику ребенка и наносит вред организму, тогда как инстинкт и естественные биологические потребности являются лучшим регулятором жизненных функций.

Воспитывая ребенка, — продолжал доктор, — мы растим либо конформиста, либо индивидуальность. Подавление и насилие нивелируют личность, ведут к конформизму. Общество, нация процветают, когда поощряют воспитание ярких индивидуальностей. Правда, индивидуалист склонен порой к противостоянию окружающим. Чтобы этого не случилось, чтобы яркому, незаурядному человеку сопутствовало в жизни счастье, воспитание личности должно проходить на фоне общительности и дружелюбия к окружающим.

— Расхожее мнение, — сказал я, — приписывает вам проповедь сво-

боды от всяких ограничений в поведении ребенка. Ведь так можно довести дело до полной анархии в поступках детей.

— За это я не ратовал никогда. Анархии не будет, если у ребенка воспитать уважение к интересам и мнению окружающих и прежде всего — родителей. А такое уважение можно воспитать не силой, которая рождает только страх и покорность, а уважением к интересам и личности самого ребенка. Мы должны видеть в малыше не нашу послушную собственность, а полноправную личность. Правда, личность эта пока беспомощна и неопытна, но не следует пользоваться такой беспомощностью, чтобы постоянно навязывать свою волю. Я не против строгости, но только в том случае, когда она целесообразна, справедлива и основана на уважении к ребенку. Такую строгость дети воспринимают как должное...

Незадолго до приезда доктора Спока в Москву в наших газетах было несколько сообщений со ссылками на американскую прессу о том, что знаменитый доктор, глядя на вольные нравы молодежи шестидесятых годов, разочаровался в своих принципах и стал призывать родителей к воспитанию с помощью ремня. У нас эти сообщения многими были восприняты весьма одобрительно.

— Ничего подобного не было, — сказал мне доктор Спок. — Американский вице-президент Спиро Агню, выступая перед конгрессом, заявил, что я призываю к воспитанию детей в антипатриотическом духе. Это было связано с моей деятельностью против войны во Вьетнаме. Выступление Агню стало сигналом к травле и клевете. Чего только обо мне не писали! В том числе и о моем якобы отречении от своих принципов. Этот лживый слух распространился очень широко. Я получил много недоуменных писем от родителей. Одна молодая англичанка писала: "Я воспитываю своих детей по Вашей книге. Дети мои добры, вежливы и послушны. Говорят, Вы отказались от того, что написали. Жаль! Может быть, Вам стоит перечитать свою книгу еще раз?.."

— Травля кончилась судом?

— Да, но я горжусь этим судебным процессом. Ведь нас, пятерых, признали виновными в антивоенной деятельности. Разве это не основание для гордости? Одного из нас оправдали, и он — трудно представить — плакал от обиды и злости на суд присяжных, посчитавший его недостаточно активным пацифистом для вынесения приговора.

В конце беседы доктор сказал:

— Если бы вы попросили меня назвать три главных события, определивших мою жизнь, я сказал бы:

1. Олимпийские игры в Париже.

2. Выход книги "Ребенок и уход за ним".

3. Суд за антивоенную деятельность.

Да, именно в таком порядке. Окружающих я больше интересую как детский врач, а для меня, Бенджамина Спока, я сперва олимпийский чемпион, а потом уже "бэби-доктор".

Таким был доктор Спок. Он ушел, великая его книга осталась. С ее помощью идет и будет идти воспитание нового, свободного и счастливого человека. Идет порой успешно, порой не очень.

Но ведь и библейские заповеди выполняем мы далеко не всегда так, как задумывалось...

Академик Н.М.Амосов

ЭКСПЕРИМЕНТ

Неожиданное осложнение

В течение восьми лет академик Амосов регулярно знакомит читателей с ходом своего эксперимента по преодолению старости. В начале этого года он передал нам очередной отчет, который заканчивался словами: "Оценка эксперимента — "да". Намерен продолжать". Мы были готовы опубликовать его, но вдруг — звонок из Киева: Амосов просит повременить с публикацией, у него инфаркт миокарда.

То, что у Николая Михайловича больное сердце, знали и мы, и читатели. Он писал в журнале и о вшитом ему кардиостимуляторе, и о замене аортального клапана. Операцию на сердце Амосов перенес в 1998 году, и все же продолжил эксперимент. Сейчас Николаю Михайловичу восемьдесят восемь. Неожиданное осложнение стало для него поводом пересмотреть эксперимент с новых позиций.

С чего все началось

Из чего я исходил, начиная эксперимент? Старение ухудшает все функции организма, слабеет воля, уменьшается работоспособность. Мышцы тают и заменяются жиром. Когда человек выходит на пенсию, исчезает и мотивация деятельности. А ведь если нагрузки малы, мышечные белки рассасываются и прежнюю силу обеспечить уже не могут. Возникает порочный круг: слабеет воля, снижаются нагрузки, становится меньше сил, возникает детренированность. А из-за детренированности становится меньше воли, нагрузок и сил. Результат — дряхлость.

Как разорвать этот круг? Нужно заставить себя работать — физически и умственно, много и тяжело. Для этого требуются очень сильные стимулы. У меня таким стимулом сначала была хирургия, потом — наука и работа над книгами. И наконец, сама идея эксперимента.

Возникла она в декабре 1993-го. К этому времени я уже восемь лет жил со стимулятором сердца. На небольшой порок аортального клапана (стеноз) внимания не обращал. Как потом выяснилось, это и было ошибкой...

Суть эксперимента составляют высокие физические нагрузки: 2500-3000 движений гимнастики (половина из них — с гантелями по 5 кг), бег — 5 км и полчаса ходьбы ежедневно. Два года, выполняя эту программу, я чувствовал себя прекрасно. Организм быстро натренировался. Старость стала отступать.

В 1996-м стало тяжело бегать, но я не остановился, а через год появились одышка и стенокардия. Однако особого беспокойства я не испыты-

вал. Исключил бег, но гимнастику с гантелями и ходьбу оставил. Сердце, между тем, сильно увеличилось в размерах, появились обмороки, ночные удушья. Порок аортального клапана надо было оперировать. Но у нас, в Институте сердечно-сосудистой хирургии, брали на операцию только до шестидесяти лет.

И тут случилось чудо. Мне предложили поехать в Германию к профессору Кёрферу, оперирующему такую патологию в любом возрасте. В Германии мне вшили "биологический" аортальный клапан и наложили два шунта на коронарные артерии. Вернулся и объявил: "Эксперимент окончен!". Так и думал: буду стареть потихоньку, не сопротивляясь.

Но не утерпел. Легкую гимнастику делал сразу после операции, а через полгода вернулся к нагрузкам и еще через год (в 2000-м) восстановил эксперимент почти в полном объеме. Старение не остановилось, но замедлилось.

Думаю, что остановить его в принципе невозможно: клетки стареют неотвратимо. Правда, у всех по-разному — за счет различий в генетике. Расскажу о себе — о том, на какой стадии находится этот процесс у меня в 88 лет.

Походка шаткая, одолевать лестницу тяжело. Странно, но с трусцой по прямой дорожке я справляюсь (воображаю, как жалко это выглядит со стороны!). Руки за клавиатурой компьютера тоже служат прилично, и почерк такой же, как был. У большинства стариков с этим хуже, чем у меня.

Речь почти не изменилась: доклады продолжаю делать, хотя и редко — стал кабинетным ученым. Зрение в порядке — делаю упражнения для глаз: 200 сильных смыканий век. Со слухом хуже: глуховат на правое ухо. Слуховой аппарат пока компенсирует огрехи.

Простудные заболевания (по 2-3 дня) бывают раз в году. Изредка повышается артериальное давление.

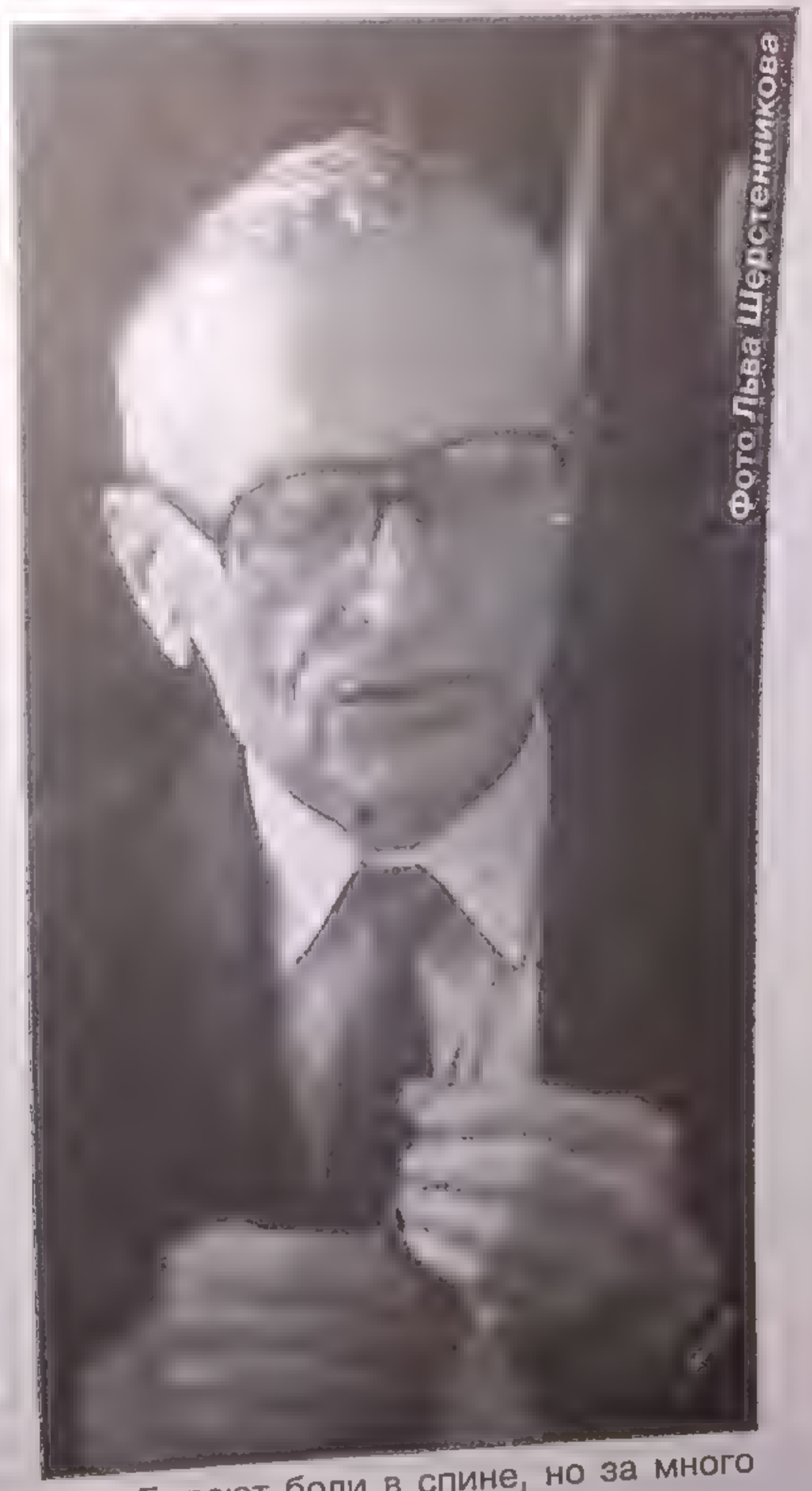


Фото Льва Шерстенникова

Бывают боли в спине, но за много лет я к ним притерпелся. Легкие, печень, почки, кишечник работают как часы. Анализы делаю ежегодно — показатели просто идеальные.

За год после операции размеры сердца уменьшились до нормы — и это на фоне бега и гантелей! Врачи возражали против таких нагрузок, но я не слушался: клапан же работал отлично. Электростимулятор (третий с 1986-го) мне поставили в мае 2001 года.

Кажется, это все, что можно сказать о моем здоровье. Куда важнее изменение психики. Мы все живем будущим, планируем его. Так вот, главная особенность старости: нет будущего. То есть, оно, конечно, существует, но в меру оставшихся лет и здоровья. А когда тебе 88 и гарантии на клапан осталось 2-3 года — будущее совсем короткое... Где уж там строить планы! Нет, не думайте, что дело совсем безнадежно, профессор Кёрфер обещал перешить мне клапан в любом возрасте.

Хуже с мотивами, с потребностями. Биологические потребности удивительно сократились. Исчезли материальные стимулы. И, что самое главное, почти исчезло тщеславие — желание, чтобы оценили, похвалили.

Что же осталось? Интерес, любопытство. И еще: удовольствие от процесса творчества, "делания". Поэтому и работаю: материал не иссякает.

Основное содержание моей жизни — в раздумьях над вечными вопросами: куда идет человечество? можно ли полностью контролировать свою психику? возможно ли оптимальное управление обществом? То есть все те же темы, что наметились еще двадцать лет назад: разум, человек, общество, будущее. Разумеется, ни одна из проблем не решаема. Но думать — интересно.

Перечислю книжки, которые написал за время эксперимента:

1. "Разум. Человек. Общество. Будущее", 1994 г.
2. "Преодоление старости", 1996 г.
3. "Здоров'я", Киев, 1997 г.
4. "Мое мировоззрение", 1998-1999 г.
5. "Голоса времен", Киев, 1998 г. (2-е изд.— Москва, 1999 г.).
6. "Энциклопедия Амосова", Донецк, 2001 г.

Плюс несколько брошюр на разные темы — политика, здоровье, медицина. Третий год существует мой сайт в Интернете: http://www.icfcst.kiev.ua/amosov

Ревизия исходных позиций

Вот такой отчет об эксперименте за восемь лет я собирался представить читателям. А в начале года случился инфаркт миокарда. "Крупноочаговый, трансмуральный, заднебоковой стенки левого желудочка" — так написали в истории болезни.

Не было ничего, с чем можно связать инфаркт. Занимался мелким ремонтом стола, пилил, неудобно повернулся — и жесточайшая боль прострелила поясницу. Да так, что не мог ни сесть, ни повернуться, ни шага ступить. С трудом дополз до дивана.

Одиннадцать дней крепился, принимал болеутоляющие средства, потом случился короткий приступ одышки. Болей в сердце не чувствовал, только пульс стал аритмичным — частые экстрасистолы. Одновременно появился сильный кашель, отдающий в больную спину...

Врачи у нас в семье свои: дочь — кардиолог, заведует клиникой, зять — хирург, профессор. Оба работают в главной городской больнице.

Дочь расспросила, послушала, взяла пульс и сразу сказала: давай

вызывать инфарктную бригаду. Приехали, сделали инъекцию, измерили давление, поставили капельницу, взяли кровь на анализ, записали всевозможные кривые на аппаратах. Сердце не болело, но спина и кашель не позволяли двинуться.

Через несколько часов привезли данные анализов: очень высокая концентрация специфических инфарктных ферментов. Сомнения нет. Нужно в клинику, в инфарктную реанимацию. А время уже позднее, часов девять.

— Папа, нужно ехать! В любой момент может быть хуже.

До этих слов я лежал смирно, как полагается больному. Но тут заявил твердо:

— На ночь глядя в больницу не поеду! Завтра утром успеем...

Уговоры и угрозы не помогли, и ночь я провел в своей постели.

А потом девять дней пролежал в больнице. Инфаркт подтвердился. Сердце увеличилось, в плевральной полости появилась жидкость, ее пытались отсасывать через прокол. На ЭКГ характерные изменения. Анализ крови плохой. Температура повысилась. Сердце не болело — только спина. И еще — надсадный кашель.

Дочь — кардиолог современный: ходить по коридору разрешила на пятый день. Сил не было, шатало изрядно, за сестру держался. Зато все по моей активной философии.

Других неприятностей не испытал. Исследования, измерения, пункции, инъекции, капельницы были во множестве, но терпеть можно. Иголочки теперь тонюсенькие, а сестры — опытные. Всегда буду их вспоминать. Одышки, стенокардии и экстрасистол не было. Я отнес это на счет эксперимента. Нужно же чем-то себя утешать...

С первого дня в больнице пытался переосмыслить эксперимент. В самом его начале порок аортального клапана был совсем незначительный, а через пять лет чуть не погубил меня. Бывает ли такое прогрессирование стеноза без эксперимента? Да, бывает. Но нагрузки, возможно, ускорили процесс. Был ли эффект омоложения? Был. Я хорошо бегал, голова работала. Правда, она и без того была на уровне. И вот теперь — инфаркт “на ровном месте”. Врачи говорят: бывает.

Своим возможным последователям не рекомендую выполнять больше половины моего объема упражнений. Контроль врача обязателен. Вхождение в эксперимент, даже со сниженными нагрузками, — от трех месяцев.

Итак, сделаем ревизию исходных позиций эксперимента. Процесс старения объективен. Старики дряхлеют, все функции ухудшаются. Есть даже новый термин — апоптоз: “самоубийство клеток”. Правда, теория старения, которую исповедовал я, тоже не отрицается. По ней старость — это “накопление помех” из-за детренированности. Вот с этим как раз можно бороться тренировкой. Но, видимо, оба процесса старения идут одновременно. Мой эксперимент направлен против пассивности, но “самоубийство клеток” не остановишь. Сам вижу: ходить труднее и память хуже.

Тренировка полезна, но чем старше становишься, тем меньше надежд на упражнения. В 80 лет большие нагрузки можно было вытянуть, а в 88 — видимо, уже нельзя.

Что же делать? Продолжать упражнения. Только нагрузки придется уменьшить с расчетом на перенесенный инфаркт.

Вернувшись из больницы, два дня упражнялся "вхолостую", потом взял одну гантель 5 кг и две по 1,5 кг и стал делать свои обычные 2000 движений. Две трети упражнений с гантелями заменил "холостыми" и интервалы между ними удлинил так, чтобы не допускать одышки и учащения пульса более 80 (в покое мой кардиостимулятор поставлен на 70).

Сокращение нагрузок по сравнению с прежними — в 4-6 раз. Про сердце я почти забыл, а спина не дает жизни. На рентгенограммах такие изменения в позвонках, что трудно ожидать добра.

Нет у меня уверенности, что новых бед не случится. Так и не знаю, вернусь ли я к этому слову — "эксперимент".

От редакции. Решаясь на эксперимент, исследователь не может быть уверен, что его предположение подтвердится. Не был уверен в результате и Амосов.

Что ему удалось доказать?

Прежде всего, что старости не надо бояться. Бояться можно лишь духовной немощи, но это как раз к Амосову не имеет отношения. Его опыт убедил и в том, что в 88 лет можно сохранять ясность ума и активный образ жизни.

Амосов — человек незаурядный. Он готов идти на риск и с беспристрастностью настоящего ученого анализировать свое состояние. Это вовсе не значит, что так же рисковать должны его последователи. У каждого — свои возможности, свой выбор, свой путь.

Одно можно утверждать наверняка: старость отступает, если человек в меру своих сил физически активен и не утратил интереса к жизни. В этом случае у него больше шансов сохранить высокое качество жизни. Это академик Амосов уже доказал.

РАДИО "ГОВОРИТ МОСКВА"
3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —
передача "Живите на здоровье".
Мы знакомим слушателей
с лучшими медицинскими центрами Москвы;
с имеющими безупречную репутацию
отечественными производителями товаров и услуг;
рассказываем о всевозможных способах восстановления
и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.15 утра
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"
Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54
Телефон рекламной службы: 729-33-55

Коэффициент эрудиции

1. "Ничто столько не поощряет и не воспламеняет человеческого любочестия и славолюбия, как явственные знаки и видимое за добродетель воздаяние". Эти слова были записаны Петром I в уставе первого русского ордена. Какого именно?

   A. Св. Екатерины. **B.** Св. Андрея Первозванного. **C.** Св. Георгия. **D.** Александра Невского.

2. В эпоху правления какого русского императора происходит действие фильма "Сибирский цирюльник"?

   A. Николая I. **B.** Александра II. **C.** Александра III. **D.** Николая II.

3. Назовите немецкого писателя, автора сказок "Щелкунчик и мышиный король", "Повелитель блох".

   A. Гауф. **B.** Шиллер. **C.** Гримм. **D.** Гофман.

4. Какое животное Киплинг в своей сказке назвал Рикки-Тикки-Тави?

   A. Кобру. **B.** Мангуста. **C.** Тигра. **D.** Обезьяну.

5. Какую "лошадиную" фамилию пытался вспомнить персонаж Чехова?

   A. Овсов. **B.** Кобылин. **C.** Коренной. **D.** Лошадников.

6. Сколько балерин участвует в танце маленьких лебедей в "Лебедином озере" Чайковского?

   A. Три. **B.** Четыре. **C.** Пять. **D.** Шесть.

7. Купание какого коня изобразил на своей картине Петров-Водкин?

   A. Гнедого. **B.** Вороного. **C.** Красного. **D.** Белого.

8. Какой материк омывается всеми четырьмя океанами?

   A. Южная Америка. **B.** Северная Америка. **C.** Австралия. **D.** Евразия.

9. В каком городе находится самый большой стадион в мире, вмещающий 250 тысяч зрителей?

   A. Рио-де-Жанейро. **B.** Лондон. **C.** Токио. **D.** Мехико.

10. Какой легкоатлетический снаряд спортсмен толкает?

    A. Копье. **B.** Молот. **C.** Ядро. **D.** Диск.

11. Кем работал герой Андрея Миронова в фильме "Бриллиантовая рука"?

    A. Продавцом. **B.** Официантом. **C.** Таксистом. **D.** Манекенщиком.

12. Назовите композитора, написавшего музыку к этому кинофильму.

    A. Зацепин. **B.** Шварц. **C.** Гладков. **D.** Петров.

Ответы на стр.92

Концерт на вокзале

Нельзя дышать, и твердь кишит червями,
И ни одна звезда не говорит,
Но, видит бог, есть музыка над нами, —
Дрожит вокзал от пенья аонид,
И снова, паровозными свистками
Разорванный, скрипичный воздух слит.

Огромный парк. Вокзала шар стеклянный.
Железный мир опять заворожен.
На звучный пир, в элизиум туманный
Торжественно уносится вагон.
Павлиний крик и рокот фортепьянный.
Я опоздал. Мне страшно. Это сон.

И я вхожу в стеклянный лес вокзала,
Скрипичный строй в смятеньи и слезах.
Ночного хора дикое начало
И запах роз в гниющих парниках,
Где под стеклянным небом почевала
Родная тень в кочующих толпах.

И мнится мне: весь в музыке и пене
Железный мир так нищенски дрожит.
В стеклянные я упираюсь сени.
Куда же ты? На тризне милой тени
В последний раз нам музыка звучит.

1921

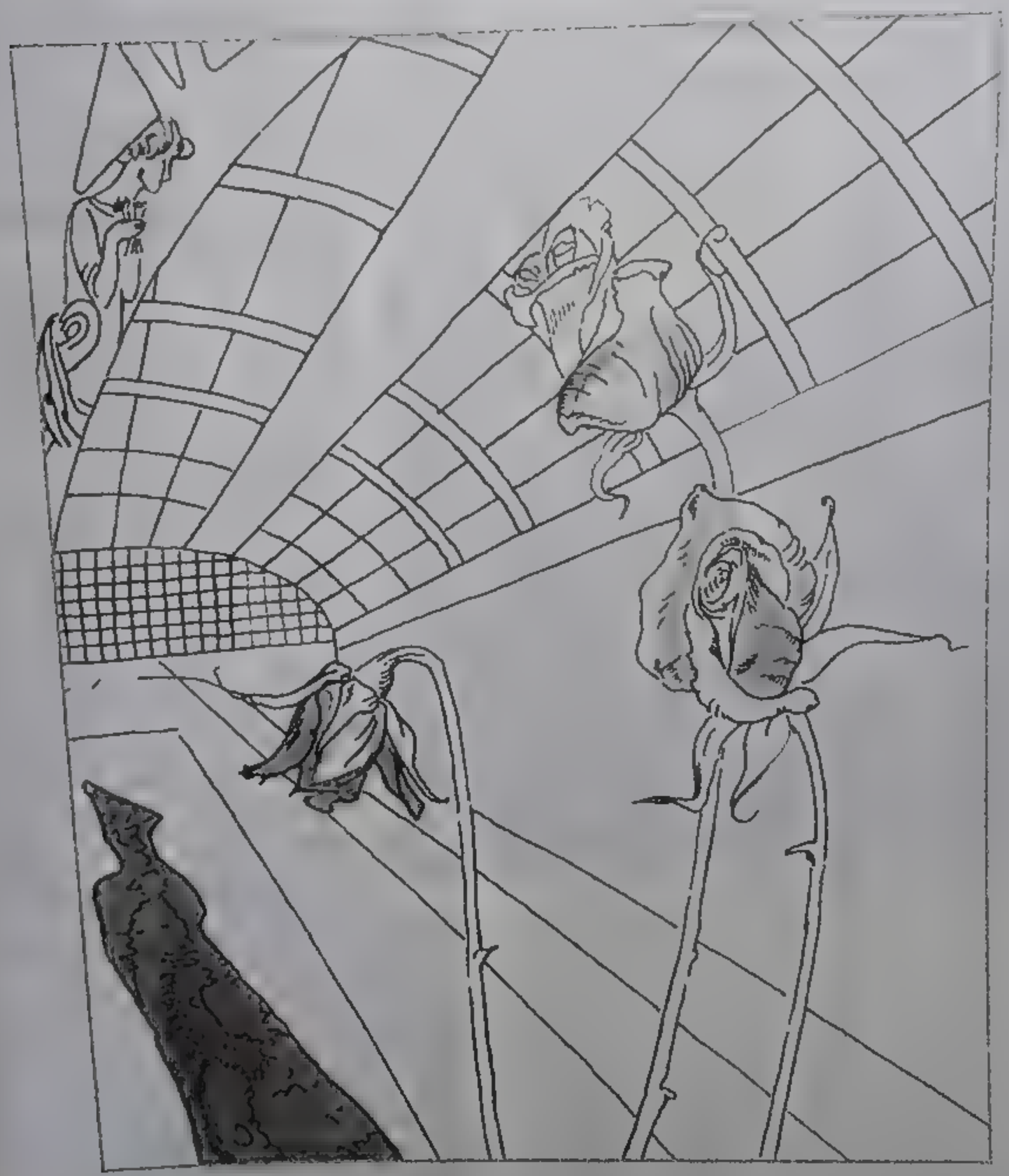


Рисунок Кати Козловой

Сергей Малинин

СУДЬБА

РУССКИЙ КОСМОПОЛИТ

31 год назад, 6 апреля 1971 года, в Нью-Йорке скончался русский композитор Игорь Федорович Стравинский. Он был нашим современником, его имя гремело во всем мире, ему аплодировали Нью-Йорк и Лондон, Париж и Вена, но на родине о нем вспоминали очень редко...

"Его музыка ужасна, но вместе с тем весьма талантлива" — так отозвался о балете Стравинского "Петрушка" его современник Джакомо Пуччини. Действительно, творчество Стравинского вызывало даже у знатоков самые противоречивые чувства. Да и сам он был неоднозначен и парадоксален. Секретарь Стравинского Роберт Крафт сравнивал композитора с загадочным Сфинксом и был недалек от истины.

Отдав дань национальным традициям в первых своих произведениях, Стравинский позже восстал не только против своего учителя Римского-Корсакова, но и против других крупнейших русских композиторов, резко высказываясь о "тривиальности музыки Чайковского", о "зачерствелом натурализме и любительщине "Пятерки" — Бородина, Римского-Корсакова, Кюи, Балакирева и Мусоргского". Будучи новатором в области создания музыкальных форм (додекафония, серийная техника), он начисто отвергал музыку авангардистов и писал, что "99% всей авангардистской продукции — это откровенное ребячество". Ненавидя большевиков, отнявших у него родину, Стравинский вместе с тем восхищался поэзией Маяковского. И наконец, будучи с юности воинствующим атеистом, в зрелые годы создал величественные образцы духовной музыки: "Симфонию псалмов" и "Священное песнопение". Действительно — загадочный Сфинкс!

Отец Стравинского был известным оперным певцом, солистом Мариинского театра в Петербурге. В их доме бывали Достоевский и Римский-Корсаков, Стасов и Чайковский. Вероятно, многое в судьбе Стравинского можно объяснить происхождением и воспитанием, многое — событиями бурного XX века. Среда, к которой принадлежал композитор, состояла, по его словам, из зажиточных помещиков, более или менее видных чиновников, адвокатов и т.п. «Это общество, — вспоминал позже Стравинский, — кокетничало своим либерализмом, превозносило прогресс, считало своим долгом исповедовать так называемые передовые воззрения как в политике, так и в искусстве. Можно себе представить, каково было направление умов. Это было фрондирование "тиранического" правительства, само собой разумеющийся атеизм, утверждение "прав человека", культ материалистической науки и в то же время восхищение Толстым

...го проповедью христианства».

Понятно, что этот хаос, эта шаткость и неустойчивость понятий и воззрений, типичные для русской интеллигенции рубежа веков, и в уме молодого человека рождали адекватную реакцию — повышенную критичность, фрондерство, крайность и противоречивость воззрений.

Отец Игоря мечтал видеть сына юристом. И сын, уступив воле отца, в 26 лет получил диплом адвоката. Но уже в 19 лет Игорь Стравинский принес свои первые музыкальные опусы другу семьи Римскому-Корсакову. Суровый и эксцентричный старик, по-отечески относившийся к талантливому юноше, начал бесплатно давать Игорю уроки. Он же отговорил Стравинского от поступления в консерваторию, занятия в которой считал пустой тратой времени.

Слава пришла к Стравинскому неожиданно. Известный балетмейстер Михаил Фокин написал для труппы Дягилева, выступавшей в программе русских сезонов в Париже, либретто балета "Жар-птица" по мотивам русских сказок. Дело оставалось за "малым" — сочинить музыку. Обратились к известному композитору А.К.Лядову. Тот согласился охотно, и все с нетерпением ждали завершения работы. Проходили дни, месяцы... При очередной встрече с Дягилевым Лядов сообщил, что уже купил нотную бумагу!.. Положение становилось безвыходным, и Дягилеву пришлось согласиться на предложение мало кому известного начинающего композитора Игоря Стравинского написать музыку для балета. Через несколько месяцев Париж аплодировал русским артистам и молодому композитору Стравинскому на премьере балета "Жар-птица".

В 24 года Стравинский тайно обвенчался со своей кузиной Екатериной Гавриловной Носенко (браки между двоюродными братьями и сестрами в России были запрещены).

С 1910 года Стравинский с женой почти постоянно живут в Париже. Сотрудничество с Дягилевым, Бенуа, Бакстом, Головиным, Нижинским переросло в дружбу, премьеры шли одна за другой, успех русского балета был феноменальным. А уже в следующем, 1911 году французы рукоплескали труппе Дягилева на премьере балета Стравинского "Петрушка". Музыку балета высоко оценили Пуччини, Равель и Дебюсси. Успех был особенно удивителен

еще и потому, что в России балет был осмеян лагерем Римского-Корсакова (самого композитора уже не было в живых).

Слава, как известно, вещь обоюдоострая, и у Стравинского были не только многочисленные друзья, но и недоброжелатели, чему способствовали и трудный, противоречивый характер композитора, и его острый язык. Не просто складывались у него отношения и с Михаилом Фокиным, притязавшим на авторские права на балет "Жар-птица", и с Дягилевым, не желавшим терпеть сотрудничество композитора с другими коллективами и артистами.

Личная жизнь Стравинского тоже складывалась непросто. Екатерина Гавриловна была добрым и преданным другом. Стравинский всю жизнь относился к ней с теплотой и нежностью. "...До самой ее смерти мы были исключительно близки, ближе, чем иногда бывают возлюбленные, так как просто любовники могут оставаться чуждыми друг другу, хотя и живут вместе всю жизнь и любят друг друга" — так в конце жизни вспоминал композитор о своей первой жене. Но в феврале 1921 года произошла роковая встреча Игоря Стравинского с молодой актрисой дягилевской труппы Верой Судейкиной, женой художника Сергея Судейкина, тоже сотрудничавшего с Дягилевым.

Именно Дягилев пригласил их на обед в ресторан на Монмартре для деловой беседы. Любовь вспыхнула мгновенно, с первого взгляда и захватила Стравинского без остатка. Письма Стравинского к Вере полны тревоги, нежности, благородного самоотречения: "...но сейчас я не способен ничего делать. Могу только думать о тебе и сочинять музыку, такую музыку, которая связана с тобой... Что нам делать с тобой? Я много думаю об этом...", "...О, Верочка, — думаю, что это [illegible] это важно и ты должна [illegible] нему. Третьего не дано, и я [illegible] с тобой — нельзя построить [illegible] счастья на несчастье другого".

Жизнь композитора превратилась в ад. Он разрывался между двумя женщинами не в состоянии оставить жену, с которой его связывали годы нежной и преданной дружбы, ни отказаться от нахлынувшего столь внезапно нового чувства. Насколько же превратны были столь распространенные суждения о Стравинском как о сухом, рациональном композиторе, жестком и практичном человеке! Разве могут сухому рационалисту принадлежать такие слова: "Для творчества нужна динамика, нужен некий двигатель, а есть ли на свете двигатель более мощный, чем любовь?"

Но любовь, даже взаимная, приносит Стравинскому мало радости. Его мучают угрызения совести, разрывается сердце от жалости к Екатерине Гавриловне, которая, проявляя величайший такт, находила силы убедить не только себя, но даже детей (а их уже было четверо!) в неизбежности случившегося.

В эти годы Стравинского охватывает сильнейшая депрессия. В январе 1922 года композитор пишет Дягилеву из Биаррица: "...Мне очень тяжело на душе — здесь нет ни души — свои в счет не идут. Мне несколько легче, когда могу поделиться с другом. Уверен, что ты меня пожалеешь, потому что не раз видел доброе и участливое ко мне отношение. Это все, что мне от тебя нужно". Однако больше ни одной жалобы во всем обширном эпистолярном наследии Стравинского вы не найдете. Он придерживался правила никогда, ни при каких условиях не жаловаться, не ныть, не просить! Своими эмоциями — и в личной жизни, и в творче-

стве — Стравинский умел управлять, что и дало, вероятно, повод обвинять его в сухости. "Необходимость ограничения, добровольно принятой выдержки берет свое начало в глубинах самой нашей природы и относится не только к области искусства, но и ко всем сознательным проявлениям человеческой деятельности. Это потребность порядка, без которого ничего не может быть создано и с исчезновением которого все распадется на части. А всякий порядок требует принуждения. Только напрасно было бы видеть в этом помеху свободе. Напротив, сдержанность, ограничение способствуют расцвету этой свободы и только не дают ей перерождаться в откровенную распущенность".

Стравинский всей своей жизнью и всем творчеством доказал справедливость этих слов. Он был абсолютно свободным художником, новатором в музыке, и свободный полет фантазии приводил его к созданию таких разных вещей, как "Жар-Птица" и "Пульчинелла", "Царь Эдип" и "Байка про лису...". Многие произведения Стравинского написаны для нестандартного состава музыкантов: например, для фортепьяно и духовых инструментов, для 9 артистов, для 15 артистов. В своем творчестве он был открыт и влиянию других композиторов. Так, балет "Поцелуй феи" содержит откровенные заимствования у Чайковского, в "Регтайме" и "Эбони" сильно влияние джаза.

В музыке 40-х годов начинает преобладать 12-тоновая, так называемая серийная система, основоположником которой был австрийский композитор Арнольд Шёнберг. В этой технике Стравинским были написаны "Элегия на смерть Джона Ф.Кеннеди" (1964 г.) и "Погребальные песнопения" (1966 г.). Создание подобных [illegible]ей дало повод говорить о его приверженности модернизму, отступлении от традиций. Опровергая эти обвинения, Стравинский писал: "Традиция — не завершение прошлого, а живая сила, одухотворяющая современность... она не просто "передается" от отцов к детям, но претерпевает жизненный процесс: рождается, растет, достигает зрелости, идет на спад и, быть может, возрождается... Истинная традиция живет в противоречии...".

И действительно, при всей кажущейся "всеядности", изменчивости, модернизме его произведений в большинстве своих произведений Стравинский опирается на традиции, накопленные мировой музыкальной культурой, прежде всего русской. И это проявилось не только в "Петрушке" и в "Байке про лису...", но и в "Симфонии псалмов", где, по словам композитора, он исходил из музыки православного, а никак не католического богослужения, и в "Персефоне", задуманной во французском стиле, но содержащей страницы, напоминающие о русской пасхальной службе. И даже в итальянской "Пульчинелле" встречаются "русизмы": так, ария тенора является, по сути дела, русским танцем, а ария сопрано ближе к Чайковскому, чем к Перголези.

Стравинский объездил с концертами почти весь мир. Ему аплодировали Европа и Америка. Его имя с почтением произносилось музыкантами всех стран. Однако мало кто догадывался, что за этой внешне блестящей жизнью скрывается драма не очень счастливого человека. Мало кто знал, что значительную долю своих огромных гонораров Стравинский тратил на помощь дальним родственникам, разорившимся на финансовых авантюрах. Мало кто знал, что этот всегда с иголочки одетый денди долгое время был несчастлив в семейной жизни. 18 лет Стравинский

разрывался между двумя семьями, и только в 1940 году, через год после смерти жены, он позволил себе жениться на любимой женщине, с которой уже не расставался до конца дней. Мало кто знал, что этот космополит, в совершенстве владеющий европейскими языками, страдал от типично русской болезни — ностальгии. "Русский язык — изгнанник моего сердца", — часто повторял он.

Отношения Стравинского с бывшей родиной складывались не просто. "Что это вы сделали из меня какого-то эмигранта? Я уехал из России в 1914 году от царского режима", — в сердцах говорил Стравинский первому секретарю Союза композиторов Тихону Хренникову во время визита в СССР. Действительно, Стравинский с одобрением встретил февральскую революцию, однако совсем иначе отнесся к большевистскому перевороту. В 1925 году, когда его пригласили на гастроли в Москву, он вежливо отказался, сославшись на занятость. Со временем Стравинский стал типичным космополитом, гражданином мира, сменившим два подданства. В 1934 году Стравинский получил французское гражданство, в 1945 — американское. В те времена имя великого композитора появлялось в советской печати лишь с оскорбительными эпитетами. А на Западе ему внушали, что в СССР его музыку не признают и не исполняют, что не совсем соответствовало действительности.

В 1962 году, во время хрущевской "оттепели", восьмидесятилетний композитор согласился на гастроли в СССР, которые стали настоящим триумфом Стравинского. Билеты в Большой зал консерватории, где проходили его концерты (Игорь Федорович сам дирижировал своими произведениями), достать было невозможно. Посетил он и Ленинград, город своей юности.

Слухи о триумфе композитора дошли и до Никиты Сергеевича Хрущева, который любил показать себя либералом, покровителем искусств. Хрущев предложил Стравинскому остаться в СССР. Сулил ему всяческие блага и даже обещал подарить особняк в Крыму. Стравинский ответил так: "Дорогой господин Хрущев! Я верю в вашу искренность и добрые чувства ко мне. Но что будет со мной, если, не дай Бог, вас снимут?!" Стравинский как в воду смотрел. Через два года Хрущева сместили.

Перед отъездом из СССР Стравинский посетил Ораниенбаум (Ломоносов) — город, где восемьдесят лет назад он родился. Несколько минут постоял на месте, где раньше стоял его дом...

"У человека одно место рождения, одна родина... и место рождения является главным фактором в его жизни", — говорил Стравинский. И всегда подчеркивал в разговорах с близкими: "... даже сейчас, через полстолетия после того, как я покинул мир, говорящий по-русски, я все еще думаю по-русски и говорю на других языках, переводя с него". И правда, у этого космополита, в жилах которого смешались русская, польская и украинская кровь, а среди предков по матери были и немцы, все — и речь, и склад ума, и характер мышления были русскими.

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1 — **B**. 2 — **C**. 3 — **D**. 4 — **B**. 5 — **A**. 6 — **B**. 7 — **C**. 8 — **D**. 9 — **A**. 10 — **C**. 11 — **D**. 12 — **A**

Журналы поступают в продажу в магазины в Москве:

✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32;
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
✓"Книга и здоровье", ул.Беговая, 13;
✓"Ода", ☎ (095) 974-21-32,
а также в киоски "Роспечати"

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61168 Харьков. До востребования.
Старченко Валентине Владимировне
☎ (0572) 65-87-92

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!" за 1997-2002 гг.:
№12 за 1997 г.; №3-5, 7-12 за 1998 г.; №4-11 за 1999 г.;
№1,4-12 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1 за 2002 г.,

а также книги

академика Н.М. Амосова **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
Стива Шенкмана **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Татьяны Абрамовой **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Редакция приглашает к сотрудничеству профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике

Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 *Стив Шенкман* "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 39 руб. 25 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет не возраст» — 20 руб. 15 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93)
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

	кол-во экз.		кол-во экз.
001 "Мы - мужчины"		003 "Кодекс здоровья"	
002 "Господин Р. и Я"		004 "Преодоление старости"	

"Будь здоров!" — — — —

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст"

Извещение

Сбербанк России Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Квитанция

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153

(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа).

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: *001 – 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. – 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. – 1 экз.*

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".**

Если у вас возникли вопросы, напишите или позвоните нам:
(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

_____

(Ф.И.О., адрес плательщика)

_____

_____

_____

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

_____

(Ф.И.О., адрес плательщика)

_____

_____

_____

(наименование платежа)

В следующем номере:

ЯРКИЙ — ЗНАЧИТ ПОЛЕЗНЫЙ
МАСТОПАТИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
ТРАВМА ПОЗВОНОЧНИКА: ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ
НОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЛИМФОМ
КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

Подписано к печати 22.03.02. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 134 000 экз. Заказ № 2072.
АООТ "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

ЖДУ

Фото Виктора Ахломова

Индекс 73035

ISSN 1682-4237

Будь здоров!

НОВ 2003

100 страниц о самом главном

Хорошо ли быть хамелеоном?

Очищение печени

Пора разводить поросёнок

"ПОПРОБУЙ ДОГОНИ!"

Фото Виктора Ахломова

Сти
Бор
Вер
Вик
Анд
Вла
Нин
Гал
Алл
Тать
Вал
Еле
Тать
Тать
Анна
Нина
Сер
Адо

© "Б

Ежемесячный журнал
№ 8 (122), август, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Хорошо ли быть хамелеоном? 3

НИНА САМОХИНА
Гибкий позвоночник 5

ВАСИЛИЙ КАПРАЛОВ
Исповедь хирурга,
отказавшегося от скальпеля 10

АРКАДИЙ БЛОХИН
Активная жизнь с шунтами 16

АЛЕКСАНДР ДЕВЯНИН
Десять полезных упражнений 23

СЕРГЕЙ БАРСОВ
Очищение печени: щадящие методы 25

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Растения, полезные для глаз 30

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Коварный герпес 34

МИХАИЛ БОГОМИЛЬСКИЙ
Всем знакомая ангина 39

НАТАЛЬЯ ФОГЕЛЬ
Молоко из овса 44

Поможем друг другу 47

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5
строение 15

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует перепечатку материалов журнала.
Ссылка на источник обязательна.

Рукописи не возвращаются.

Приглашаем распространителей.

Консультация специалиста

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Почему желудок капризничает? ... 11

ИРИНА МАЛЮТИНА
Забудем про табак ... 58

БОРИС МАНУЙЛОВ
Смородиновая аптека ... 61

ОЛЕГ ГРИБКОВ
Стресс — это не болезнь ... 64

АННА СОКОЛОВА, ИГОРЬ ЛИСОВЕНКО
Уровень стресса ... 68

Антистрессовый массаж ... 71

Без подробностей ... 72

ТАМАРА ГУРЬЕВА, ИРИНА АБАКУМОВА
Пора разводить перепелок ... 74

Коэффициент эрудиции ... 77

АЛЕКСАНДР КРАВЧЕНКО
Лев Нетто, брат футболиста ... 78

СЕРГЕЙ МАЛИНИН
Гений русской бюрократии Сперанский ... 84

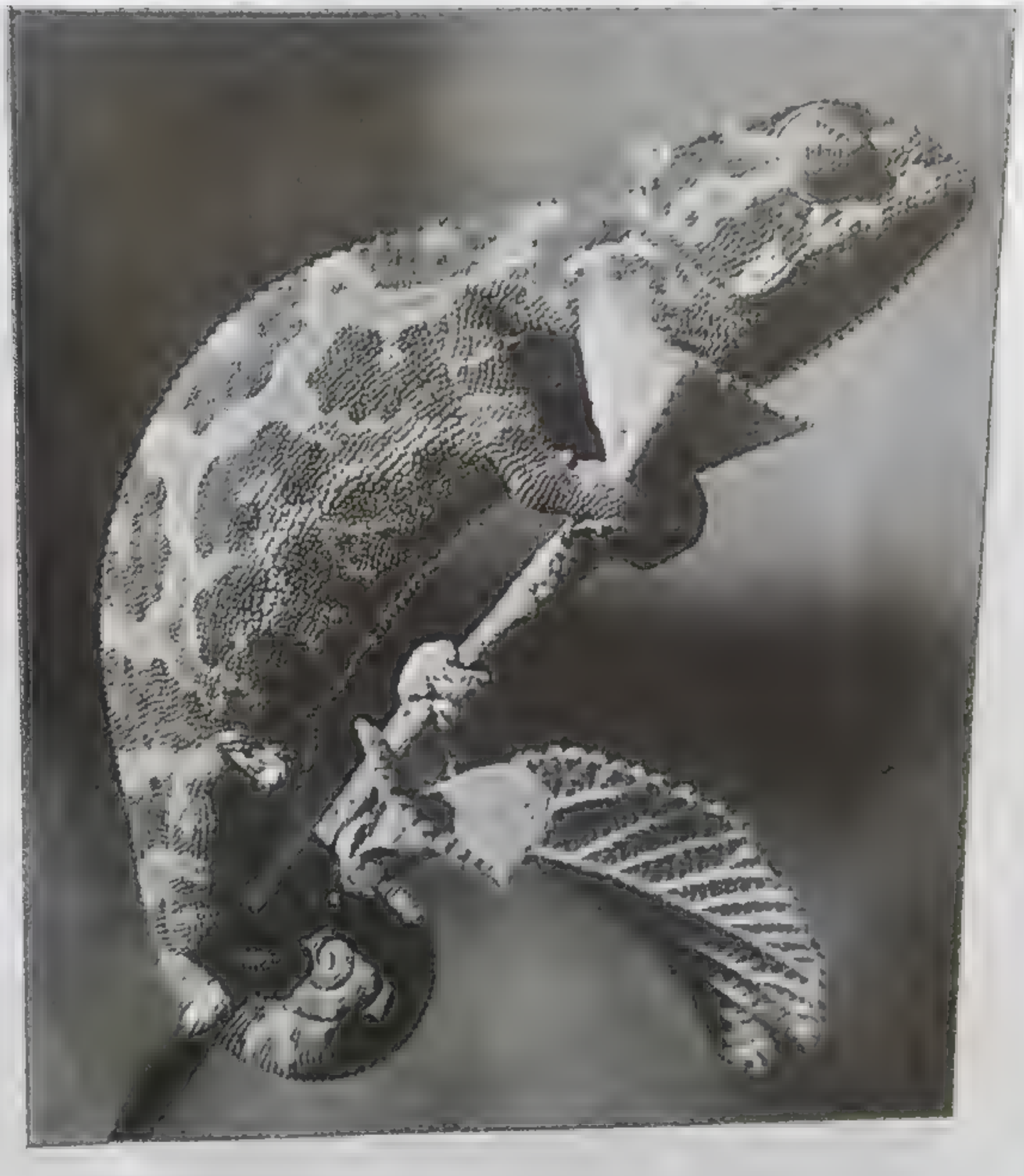
На журнал **"Будь здоров!"**
и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно подписаться с любого месяца
во всех почтовых отделениях страны
Подписные индексы:
"Будь здоров!" — 73035
"60 лет — не возраст" — 79922
Каталог "Роспечати", стр.82 (для Москвы — стр.101)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Вера Шабельникова

ЧЕЛОВЕК

Хорошо ли быть ХАМЕЛЕОНОМ?



Трудную задачу решал герой чеховского рассказа "Хамелеон": кто виноват в происшествии? Вернее, кого обвинить? Решение зависело от точки зрения. А вот ее-то городовому приходилось менять — в соответствии с обстоятельствами. Если собака, укусившая мальчишку, дворовая, то, конечно, виновата: нечего на людей бросаться. Если же генеральская, то виноват сам укушенный: незачем было в собачью пасть палец совать.

Ящерицы хамелеоны живут на нашей планете с незапамятных времен. Выжить им помогло одно замечательное свойство: окраска тела у хамелеонов меняется в зависимости от освещения, температуры или влажности. Самой природой в них заложен оптимальный механизм приспособления к внешней среде.

Умение приспособиться — вещь, бесспорно, ценная. В последнее время психологи называют этот навык чуть ли не самым главным для человека. Особенно для российского. Действительно, когда жизнь круто меняется, люди испытывают сильнейший прессинг обстоятельств. И у тех, кто плохо адаптируется, случаются инфаркты, инсульты, серьезные расстройства психики.

Но до какой степени человек может приспосабливаться, не изменяя своим убеждениям, не теряя себя?

Этот вопрос каждый решает сам. Одни придерживаются раз и навсег-

да принятых правил и клянут новую жизнь, не предпринимая никаких попыток изменить ее к лучшему. Другие готовы подлаживаться под любые, самые унизительные условия. И в том и в другом случае человек много теряет. В том числе и такую важную вещь, как чувство собственного достоинства.

Здоровье — одна из главных жизненных ценностей. И в этой области тоже многое зависит от позиции человека. Можно проклинать всю нашу еле живую систему здравоохранения, винить в своих болезнях врачей и ничего не предпринимать самому. Можно высиживать очереди за льготными рецептами в поликлинике и довольствоваться этим. Но есть и другие пути для того, чтобы реализовать свое право на здоровье.

Журнал "Будь здоров!" предлагает читателям занять более активную позицию:

- Расширять знания о себе и своем организме.
- Придерживаться здорового образа жизни.
- Стать полноценным партнером врача в лечении.
- Осваивать разнообразные способы оздоровления.

Эта позиция предпочтительнее хотя бы потому, что позволяет сохранить и здоровье, и чувство собственного достоинства.

Мы публикуем статьи тех специалистов, которые готовы помочь читателям конкретными рекомендациями. Печатаем рассказы людей, сумевших преодолеть свои недуги самостоятельно. Всё это реальная помощь тем, кто хочет адаптироваться к нашим нелегким условиям и вопреки им самостоятельно реализовать свое право на здоровье.

Было это уже давно. Я вышла с работы. Подойдя к дому, подняла голову, отыскивая глазами окна квартиры, знала — мама уже сидит у окна, ждет меня. А когда вошла, она огорошила меня жалос еревалочку...». А мне в то время было чуть больше пятидесяти!

На зависть многим моя походка всегда была легкой, спина прямой Меня даже часто спрашивали, не балерина ли я. «Как я могла позволить себе состариться?» Эта мысль не давала мне покоя. Я вспомнила, что в последние годы мне стало удобно сидеть, слегка сгорбившись. А раньше всегда сидела прямо, отведя плечи назад, и в этой позе чувствовала себя комфортно.

Оставалось выбрать: продолжать стареть дальше, горбиться, ходить, как утка, или же наперекор возрасту учиться «голливудской» походке и возвращать позвоночнику гибкость, а телу стройность И я решила, что превращаться в пожилую, усталую женщину мне ни к чему.

С походкой было проще. Я научилась ходить легко и красиво у голливудских звезд — правая нога вперед и одновременно левое плечо вперед, затем левая нога и правое плечо, ступни ставить на одну линию, как бы идя по узкой доске. И гордо поднимать голову!

Сложнее обстояло дело с позвоночником. Как врач, я понимала что у малоподвижных людей, не тренирующих свой позвоночник хрящевые межпозвоночные диски сплющиваются, деформируются кровообращение в окружающих

Инна Самохина,
врач

ОСАНКА

Гибкий позвоночник

тканях ухудшается. В результате позвоночный столб как бы усыхает. С возрастом люди становятся на несколько сантиметров ниже, а к старости некоторые и вовсе сгибаются. Чтобы этого не случилось, нужно следить за позвоночником и не забывать о физических упражнениях, помогающих восстановить его былую гибкость.

Одно из наиболее распространенных заболеваний позвоночника — остеохондроз. Его можно обнаружить практически у каждого взрослого и даже молодого человека. Проявляется он не только болями в спине. При этом заболевании нервы, идущие к внутренним органам, зажаты на выходе из позвоночника. Это приводит к нарушению нормального положения и функций внутренних органов: сердца, легких, почек, желудка, печени. Поэтому улучшение состояния позвоночника благотворно сказывается на всем организме.

При выполнении физических упражнений создается мышечный корсет вокруг позвоночного столба, а крепкие мышцы — это живая эластичная «муфта», поддерживающая и предохраняющая его от чрезмерных изгибов. Наклоны и вращения массируют межпозвоночные диски, хрящи, прилегающие связки и суставные сумки. В

результате они начинают лучше снабжаться кровью, а значит, дольше не теряют эластичность, дольше не стареют и восстанавливаются даже тогда, когда в них произошли, казалось бы, необратимые процессы.

Упражнения также препятствуют отложению солей в суставах. Соли если и откладываются, то не на трущихся поверхностях. Кроме того, под воздействием упражнений растягиваются естественные промежутки между позвонками, и межпозвоночные хрящи сразу же начинают расти. Способность хрящей к быстрому восстановлению удивительна!

Вернуть молодость позвоночнику можно независимо от того, сколько вам лет. Но для этого требуются усердие и терпение. Упражнения, которые я предлагаю, не разновидность утренней гимнастики, а эффективный оздоровительный комплекс, помогающий восстанавливать и сохранять гибкость позвоночника. В этом я убедилась на собственном опыте.

Они подходят для любого возраста. Их можно делать в любое удобное для вас время дня, только не на сытый желудок. Но если у вас были травмы позвоночника или операции на нем, при выполнении упражнений будьте особенно осторожны.

Во время выполнения упражнений все внимание направляйте на тот отдел позвоночника, с которым работаете, остальные отделы по возможности надо сохранять неподвижными, расслабленными. Каждое упражнение делается 10–15 раз. Дышать надо чер... в свободном режиме. При ... тренировкам, замерьте свои ... Не сомневаюсь, что через ... вы «подрастете» минимум на ... сантиметра.

Шейный отдел позвоночника

Упражнения можно выполнять сидя.

1. Наклоны головы вперед и назад до упора. Голову опустить, прижать подбородок к груди и в таком положении медленно тянуть голову вниз, как бы пытаясь подбородком достичь пупка. Вернуться в исходное положение.

Наклонить голову назад до упора, стараясь коснуться затылком спины, и осторожно тянуть голову вниз, насколько это возможно. Вернуться в исходное положение.

2. Наклоны головы вправо и влево, не поднимая плеч. Наклонить голову вправо до упора и затем, не меняя положения головы, легкими пружинистыми движениями пытаться достать ухом плечо. То же выполнить в другую сторону.

Упражнения 1 и 2 вначале нужно делать без усилий, а затем с легким напряжением в шейных позвонках

3. Вращение головой. Представьте, что через нос и затылок ... вас «проходит» ось. Вращайте голову вокруг этой оси, как бы вокруг носа, по и против часовой стрелки. Подбородок вместе с головой описывает круг.

4. Поворот головы вправо и влево до упора. Спина и голова находятся на одной линии. Медленно

поворачивать голову вбок и назад, стараясь увидеть свой позвоночник. Когда вы почувствуете, что дальше голова не поворачивается, попытайтесь, слегка напрягаясь, пружинистыми движениями продвинуть ее еще на несколько миллиметров.

5. *Круговые движения головой.* Шея расслаблена, голова опущена на грудь. Из этого положения голова как бы перекатывается по плечам, не спеша, свободно. Сначала голова движется вправо к плечу (ухом достаем плечо), затем назад, к спине. В этом положении втянуть голову и перекатывать ее дальше, к другому плечу и к груди. Выполнить 10 перекатывающих движений вправо и влево.

Внимание! При головокружениях, вызванных вертебро-базилярной недостаточностью, предварительно посоветуйтесь с невропатологом.

Верхнегрудной отдел позвоночника

Упражнения выполняются сидя и стоя.

1. *Сгибание и разгибание позвоночника вперед и назад.* Ладонями обхватить локти. Подбородок опустить на грудь и тянуть голову в направлении пупка. Верхняя часть позвоночника должна выгнуться, как лук. В этот момент надо начать тянуть плечи друг к другу, слегка напрягаясь и ощущая напряжение мышц спины. Плечи не поднимать. Затем вернуться в исходное положение.

Наклонить голову назад. Затылок упирается в спину. Тянуть голову вниз, одновременно сводить назад лопатки и плечи. Все внимание сосредоточить на верхнегрудном отделе позвоночника и стараться до предела его прогнуть. Плечи не поднимать. Легкими пружинистыми движениями надо стараться приблизить плечи друг к другу, напрягая мышцы спины.

2. *Сгибание влево-вправо.* Движения, совершаемые при выполнении этого упражнения, напоминают качание чашек весов. Полусогнутые кисти положить на плечи. Правое плечо поднять, а левое опустить. Сгибать верхний грудной отдел позвоночника влево, каждый раз прилагая усилия, чтобы согнуть его еще больше. То же — вправо.

3. *Подъем плеч.* При выполнении упражнения голова неподвижна, позвоночник прямой. Опуская плечи, тянуть их вниз до упора. Затем постараться опустить плечи еще ниже, прилагая усилие и напрягая мышцы шейно-грудного отдела позвоночника. Вернуться в исходное положение.

Тянуть плечи вверх. Когда появится ощущение, что они больше не поднимутся, приложить дополнительное усилие и поднять их еще чуть выше.

Через пять-шесть занятий вы заметите, что амплитуда движений увеличилась.

4. *Круговые движения плечами.* Руки прижаты к телу, дыхание произвольное. Представьте себе, что ваши плечи — это «колеса» парового-за. Выполнять ими медленные круговые движения сначала вперед, а

затем назад — по 10–15 оборотов в каждую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду движений и скорость вращения.

5. *Наклоны влево и вправо.* Упражнение выполняется стоя, руки плотно прижаты к туловищу. Пальцами правой руки постарайтесь достать до ступни. Вначале это будет сделать трудно — пальцы будут едва дотягиваться до голени. Легкими пружинистыми движениями пытайтесь опустить руку дальше вниз, насколько сможете. То же левой рукой.

Даже если вы не будете сначала дотягиваться до стопы, вы все равно добьетесь нужного результата — позвоночник будет становиться более гибким.

6. *Скручивание.* Упражнение выполняется стоя. Кисти рук положить на плечи, локти отвести до упора назад, голову держать прямо, смотреть перед собой. Все отделы позвоночника, кроме верхнегрудного, неподвижны. Представьте себе, что позвоночник — это ось, вокруг которой движутся плечи. Правое плечо идет вперед, левое — назад. После поворота плеч до упора пружинистыми движениями попытаться увеличить амплитуду скручивания. То же — с поворотом плеч влево.

Нижнегрудной отдел позвоночника

Упражнения выполняются стоя и сидя.

1. *Прогибание позвоночника.* Руки, сжатые в кулаки, положить сзади на область почек, локти свести как можно ближе. Позвоно[illegible] выгибается, как натянутый лук. Д[illegible] лая пружинистые движения, стр[illegible] миться еще больше прогнуться в позвоночнике.

После этого выполнить обратное движение: с напряжением максимально согнуть позвоночник, как бы сутулясь. Подбородок направлен вниз, к пупку.

2. *Наклоны.* Левая рука на затылке, правая вытянута вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, каждый раз стараясь тянуться как можно дальше вниз. Поменять положение рук, сделать наклоны влево.

3. *Вращение позвоночника.* Упражнение выполняется сидя. Медленно поворачивать плечи и голову вправо до упора. Затем с легким усилием выполнить колебательные движения назад вокруг оси позвоночника, пытаясь повернуться как можно дальше — 10–15 раз. После этого совершить вращательные движения в левую сторону.

4. *Скручивания.*

В положении прямо. Туловище держать прямо, кисти рук на плечах, локти слегка отвести назад. Поворачивать голову и плечи вправо. Начинать пружинистые движения корпусом с небольшим усилием, каждый раз пытаясь увеличить угол поворота. То же — влево.

С наклоном вперед. Туловище наклонить примерно на 45 градусов. Выполнить скручивание корпуса вправо и влево.

С наклоном назад. Прогнуться в позвоночнике и вновь выполнить скручивание в обе стороны.

Поясничный отдел позвоночника

Упражнения выполняются стоя и сидя.

1. *Наклоны вперед и назад.* Руки положить на поясницу. Спину держать прямо. В этом положении пружинистыми движениями наклоняться сначала вперед, с каждым наклоном растягивая мышцы поясницы все больше и больше, затем назад, осторожно отклоняя и раскачивая голову и спину.

2. *Наклоны вперед сидя.* Упражнение выполняется сидя на полу. Прямые ноги слегка раздвинуты в стороны, руки лежат сбоку от бедер. Выполнить наклон сначала к правому колену, затем прямо и после этого к левому колену. Как всегда, когда позвоночник дальше не пускает, выполнять пружинистые движения, стараясь растянуть мышцы поясницы.

3. *Наклоны назад с поднятыми руками.* Упражнение выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, сомкнуть пальцы в замок над головой и, не сгибая колеей, начать движение назад. Когда позвоночник перестанет сгибаться, с усилием сделать несколько колебательных движений, чтобы прогнуться еще больше.

4. *Наклоны вбок с поднятой рукой.* Стоя, поднять правую руку вверх, левую — опустить. Наклониться влево, стараясь достать левой рукой до пятки. В этом положении наклоняться вбок все ниже и ниже, делая дополнительные колебательные движения. То же — с поднятой левой рукой.

После выполнения упражнений для каждого отдела позвоночника надо расслабиться, сделав дыхательное упражнение.

Упражнение. На счет «раз-два» — поднять прямые руки вверх, вдохнуть, на «три-четыре» — опустить руки, задержать дыхание, на «пять-шесть» — снова поднять прямые руки вверх, начать выдох, на «семь-восемь» — опустить руки вниз и закончить выдох. Делать 3–5 раз.

Предлагаемый комплекс лучше осваивать постепенно. После выполнения упражнений вы не должны чувствовать утомление или перенапряжение мышц спины. Если это происходит, сократите число повторов каждого упражнения до 7-10 (вместо 10-15). Критерием правильного выполнения является хорошее самочувствие, ощущение гибкости позвоночника и увеличение роста на 2–5 сантиметров после месяца регулярных занятий.

Я, например, всего через три недели «выросла» на четыре сантиметра, а моя осанка исправилась. Мне вновь стало комфортно сидеть, выпрямив спину. С тех пор я не горблюсь, хотя прошло уже больше 20 лет. И мне по-прежнему задают вопрос: «А вы не бывшая балерина»? Это награда за ежедневный труд по поддержанию позвоночника в хорошей форме.

Василий Каиралов,
кандидат медицинских наук

ВРАЧ

Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля

В этом номере завершается публикация статей Василия Никитича Каиралова. Хирург Каиралов в своей практике широко использует естественные методы лечения. В публикуемой статье автор размышляет об ответственности человека за свое здоровье. Каждому из нас, считает Каиралов, необходимо научиться слышать "голос" организма, больше доверять природе, знать и соблюдать правила гигиены

Типажи в курилке

Самое тяжелое отделение в любой больнице, по моему мнению, — это гнойная хирургия. В каждом отделении — свои неписаные законы. В гнойной хирургии местом, где обсуждаются все проблемы, является курилка. Какие тут можно увидеть типажи! Глядя на них, невольно вспоминаешь слова великого философа Сенеки, заметившего, что "характер человека определяет его судьбу". Достаточно посмотреть на ярко-красные носы алкоголиков и желтые зубы курильщиков, и становится понятным, почему у одного ампутирована нога, а другому сделана операция по поводу язвы желудка.

Это, конечно, крайние случаи. Но, увы, многие приобретают болезни из-за своей лени и беспечности. Они не в силах отказаться от привычек, которые разрушают их здоровье, например от переедания.

Те, кто бросает в желудок все, что попало, как в паровозную топку, да еще в огромных количествах, часто попадают на операционный стол из-за обострения холецистита, панкреатита, аппендицита. Они забывают главное правило, которым надо руководствоваться при еде. Восточная мудрость гласит: "Если чувствуешь, что чуть-чуть недоел, значит ты наелся, если чувствуешь, что наелся, значит, ты уже переел".

Вспоминаю такой случай. В гнойное отделение из "обычной" хирургии перевели женщину, которой недавно сделали операцию по поводу желчнокаменной болезни. Это было вызвано тем, что рана у нее нагноилась. Она была очень полной — из-за ожирения с трудом протискивалась в дверь, даже боком. И хотя врачи ей сказали, что нарушение жирового обмена и образование камней были вызваны прежде всего перееданием, она не могла отказаться от обильной еды даже в больнице. Ну и чего она добилась, пота-

Окончание. Начало в № 5-7, 2003 г.

им своим слабостям? Хирургическое лечение было проведено, но причина болезни осталась, да еще добавилось послеоперационное осложнение.

Очищение через кожу

Я проработал в гнойном отделении около пятнадцати лет. Анализируя истории больных, пытался разобраться в причинах развития гнойной инфекции. Результатом этих раздумий стал альтернативный хирургическому вмешательству метод, включающий диету, применение травяных бальзамов и использование холодной воды.

Для очищения крови и, соответственно, организма в целом от шлаков и токсинов применяется гемосорбция. Ее назначают при циррозе печени, обширных трофических язвах, лекарственных отравлениях и в ряде других случаев. Так вот, мой метод имеет некоторое сходство с гемосорбцией. Но если при проведении гемосорбции пациента кладут в больницу и подключают к аппарату, осуществляющему ее, то, используя мой метод, очищение организма можно проводить дома естественным способом — употребляя большое количество жидкости и обильно потея. При этом через кожу вводится бальзам из лечебных трав, который стимулирует все органы и системы. Ведь самые ценные лекарства выделяет сам организм!

Приведу два примера. Ко мне обратился мужчина с запущенной флегмоной кисти. Кожа отслоилась, из флегмоны обильно выделялся гной, подмышечные лимфатические узлы были увеличены и резко болезненны, температура высокая, в крови отмечался лейкоцитоз. Я почистил все гнойные карманы и омертвевшие ткани и наложил на кисть повязку с антисептиками, а на всю руку — аппликацию с бальзамом (в прошлой статье я приводил рецепт такого бальзама). Повязки с бальзамом менялись каждый день. Через пять дней воспаление прошло, а через девять кисть практически не отличалась от здоровой.

Восьмилетнюю Сашу после травмы коленного сустава беспокоили сильные боли. Нога болела не только при движении, но и в покое, даже дотронуться до сустава было невозможно. Девочку безуспешно лечили антибиотиками и другими лекарствами. Когда мама обратилась ко мне, я отменил все лекарства и начал лечить девочку диетой и аппликациями из трав. Вскоре Саша выздоровела.

В "микробном раю" отделения гнойной хирургии я понял значение высокой температуры. При повышенной температуре защитные силы организма активизируются на борьбу с болезнью. Поэтому не стремитесь подавлять здоровую температурную реакцию организма, принимая лекарства. Для облегчения состояния лучше использовать холодную воду (обертывания или обтирания), которая действует естественно и мягко, не внося хаос в работу иммунной системы.

Признаками мобилизации организма служат также потливость и высокий лейкоцитоз крови. С потом из организма выводятся шлаки и токсины. Чем больше потоотделение — тем больше шансов на скорейшее выздоровление. Не случайно в Древнем Египте было принято спрашивать друг друга при встрече: "Как потеешь?"

Гнойная инфекция очень любит тепло и влагу. Достаточно хотя бы некоторое время прикладывать к очагу воспаления тепло — и жди обилия гноя

Интимная гигиена

Сталкиваясь с разными [illegible]ми, я часто замечал, что мн[illegible] них не знакомы с элементар[illegible] правилами гигиены. А ведь, на[illegible]мер, банальное пренебрежение [illegible]гиеной заднего прохода, промежности, паховых областей, приводит ко множеству заболеваний: трещинам и зуду прямой кишки, парапроктиту, сфинктериту и другим.

Оставшиеся на сфинктере и вокруг него мельчайшие следы фекалий при повышенной влажности разлагаются, смешиваются с потом, и это вызывает зуд. Кожа вокруг ануса (заднепроходного отверстия) воспаляется. Микробы могут проникнуть в подкожную жировую клетчатку, и тогда возникает мучительное заболевание — парапроктит (гнойное воспаление околопрямокишечной клетчатки). Образующиеся свищи могут соединяться с прямой кишкой, мочевым пузырем или влагалищем у женщин.

Чтобы избежать болезней, придерживайтесь простых правил. После дефекации не пользуйтесь жесткой бумагой, которая ранит рыхлую кожу вокруг прямой кишки. Самое лучшее — подмыться теплой водой с мылом и вытереться мягкой туалетной бумагой, а лучше полотенцем. А перед сном помойте область ануса холодной водой — это укрепляет сфинктер прямой кишки и препятствует обострению геморроя.

Как избавиться от запоров

К геморрою и образованию трещин приводят запоры. Из скапливающихся каловых масс в слизистую толстой кишки всасываются яды, отравляющие организм. Но самое опасное заключается в следующем

Из-за длительных запоров может наступить перерождение ткани, приводящее к развития рака прямой и сигмовидной кишок. Опасен запор и при тромбофлобите. Из-за длительных потуг тромб может оторваться и направиться в сердце или в легкие.

Избежать запоров помогает правильное питание. Об этом говорится много, но я хочу подчеркнуть несколько главных моментов. Исключите животные жиры — сливочное масло, сало, сметану. Каждое утро выпивайте стакан холодной воды и 1-2 ст. ложки нерафинированного оливкового масла, а вечером съедайте вареную или сырую свеклу с растительным маслом. Обязательно ешьте супы и много овощей и фруктов. Улучшает перистальтику массаж толстой кишки. Для этого надо поглаживать живот широкими круговыми движениями по часовой стрелке 2 раза в день по 10 минут.

Как избежать рака прямой кишки

Рак появляется незаметно, развивается осторожно и проявляется неожиданно. Он непредсказуем и коварен, любит «захламленные» места в организме (частые воспаления со спайками, ушибы, гематомы). Мы порой сами готовим почву для рака, не борясь с запорами и пренебрегая интимной гигиеной.

Первые признаки онкологии в прямой кишке — появление розовых прожилок крови в кале. Затем появляется кишечный дискомфорт, может возникнуть отвращение к мясу, нарастает слабость.

Рак любит стеснительных и ленивых, выигрывают же смелые. Будьте активнее: ходите на прием к прокто-

и подкожной клетчатке. Настоятельно рекомендую: при первых же признаках воспаления — гиперемии (покраснении) и боли — немедленно кладите на больное место грелку, наполненную холодной водой. Если вода взята из-под крана, держите ее 10 минут, если из холодильника — 15 минут. Меняйте ее через каждые 20-30 минут. При этом надо сразу же отказаться от тяжелой мясной пищи (а если сможете, то и вообще поголодать) и пить много жидкости: воду, травяные чаи, фруктовые и овощные соки. Принимайте отвары и настои растений, усиливающих потоотделение, и лежите в постели. Чтобы сберечь силы для борьбы с болезнью старайтесь меньше шевелиться и очень тихо дышать.

Если бы в отделениях гнойной хирургии оперативно прибегали к таким простым мерам, осложнений было бы значительно меньше.

Спасает холодная вода

Хочу напомнить, что еще Гиппократ и Авиценна рекомендовали лечиться холодной водой. Однако их опыт со временем забылся. Одним из тех, кто напомнил о нем, стал итальянец Присниц. При заболеваниях горла он советовал глотками пить холодную воду в течение всего дня, а для улучшения кровообращения предлагал ходить босиком по воде. Впервые в истории медицины он ввел во врачебную практику влажные обертывания. Самым известным после-

ватором Присница был монах Себастьян Кнейпп, один из видных целителей XIX века. Последователи Кнейппа были и в России. В Москве, Петербурге и других городах открывались водолечебницы, где лечили самым доступным в мире лекарством, всегда имеющимся под рукой.

К сожалению, сегодня многие врачи с большим подозрением относятся к этому методу. Помню, как на одной из медицинских конференций мои коллеги чуть не в "порошок" стирали врача, который лечил больного пневмонией ребенка холодной водой. Кто-то из присутствующих спросил у критиков, выздоровела ли девочка. Ему ответили: "Выздоровела, но какой был риск!"

Вот так, за ширмой страха риска прячутся те, кто привык резать и назначать по каждому поводу антибиотики. Зато сами больные в поиске альтернативных способов лечения часто обращаются к естественным природным методам.

Одна известная российская актриса рассказала мне, как она вылечилась от сильной простуды. Она заболела за день до важных гастролей. Температура была очень высокой — около 40 °С, и врач предложил ей госпитализацию. Но она отказалась и начала лечиться по методу влажного обертывания: мочила простыню холодной водой, отжимала ее, закутывалась во влажную ткань и накрывалась несколькими одеялами. Через каждые два часа она заново мочила

логу и настаивайте на пальц... осмотре прямой кишки. Несм... на развитие современных мето... диагностики, ощупывание прям... кишки пальцем остается очень важ... ным инструментом обследования. Пальцем можно ощутить степень напряжения или расслабленности стенок кишки, оценить подвижность ее слизистой оболочки, исследовать не только кишечник, но и прилегающие органы.

Если в прямой кишке главным «архитектором» рака выступает запор, то в верхних отделах кишечника — неправильное питание, с преимущественным потреблением животных жиров и белков. Жиры усиливают выработку желчи, избыток которой превращается в кишечнике в канцерогенные вещества. Поэтому в питании нужно отдавать предпочтение растительным продуктам, содержащим клетчатку, выводящую токсины, употреблять молочнокислые продукты, обеспечивающие организм полезными бактериями.

Как избежать удаления желчного пузыря

Желчный пузырь — это важнейший орган, который надо беречь. Чтобы избежать развития холецистита и образования камней, сократите в рационе количество животных жиров, копченостей, маринадов.

Если у вас обнаружили холецистит или желчнокаменную болезнь, переходите на растительную диету. Раз в неделю голодайте, делайте очистительные клизмы хотя бы 1-2 раза в неделю. Обязательно принимайте природные потогонные средства для выведения шлаков через кожу (цветки черной бузины, малиновое варенье, цветы липы).

При обострении холецистита появляются боли в правом подреберье, отдающие в правое плечо или плечо справа; возникает тошнота и даже рвота, иногда желчью, повышается температура. При постукивании в правом подреберье отмечается резкая боль. Склеры глаз могут приобрести легкую желтушность.

В этом случае надо стразу же прекратить прием пищи. На верхнюю половину живота положить смоченное в холодной воде полотенце, сложенное в два слоя. Менять его следует через каждые 20 минут. Пить больше жидкости для выведения токсинов. Лежать спокойно и хорошо потеть. Категорически запрещаются клизмы, промывание желудка, прикладывание грелок с горячей водой.

Расстройства кишечника

Всякий болезненный симптом — это сигнал организма о каком-то неблагополучии. Но не всегда нужно стараться ликвидировать его лекарственными препаратами. Кишечник может расстроиться по разным причинам: после употребления несвежих продуктов, после обильной жирной пищи, после лечебного голодания или в результате испуга. Вспоминаю, как однажды ко мне на прием отец привел взрослого сына, у которого был сильный понос. Расспросив юношу, я узнал, что накануне он съел много жирной пищи и запил ее холодной водой. Это и привело к тому, что у него произошло расстройство кишечника.

Я развел 2 чайные ложки яблочного уксуса в 100 граммах воды и дал выпить юноше. Через полчаса он выпил воду с уксусом еще раз. Понос прекратился без приема таблеток.

простыню. К середине ночи температура начала заметно снижаться, а к утру стала нормальной. Через день актриса уже смогла выйти на сцену.

Чем опасен стресс?

Чтобы самочувствие было хорошим, важно не только использовать природные средства оздоровления, правильно питаться и очищать организм, но и сохранять оптимизм, освобождаться от отрицательных эмоций. Конечно, у каждого из нас масса проблем, с которыми порой трудно справиться. От стрессов никто не застрахован, но надо уметь владеть собой. Вспомните, что говорили древние мудрецы: если нельзя изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Постарайтесь следовать этому совету.

При стрессе сосуды сужаются, в них повышается давление. Это становится одной из причин формирования атеросклеротических бляшек и тромбов, которые могут привести к тяжелым заболеваниям — инфаркту, инсульту, гангрене.

Чтобы противостоять стрессу, не переживайте неприятности в одиночку, не прокручивайте бесконечно неприятные ситуации. Почаще встречайтесь с друзьями, почаще вспоминайте радостные моменты — ведь их в вашей жизни было немало. Побольше шутите. И не упускайте случая посмеяться. Смех — самое действенное и безопасное лекарство.

Аркадий Блохин

СЕРДЦЕ

Активная жизнь с шунтами

Аркадий Блохин, кадровый военный, ветеран Великой Отечественной войны, уже дважды выступал на страницах журнала «Будь здоров!». Его первая статья была опубликована в №9 за 2000 год, вторая — в №12 за 2001 год. В них он рассказал о своем опыте реабилитации после операции аорто-коронарного шунтирования (АКШ). Вот уже 18 лет он с успехом придерживается режима ограничений и нагрузок, который разработал для себя сам. Это, считает Блохин, помогло ему жить активно и полноценно

Мой режим ограничений и нагрузок (РОН) включает в себя довольно значительные физические нагрузки и диету, в основном антихолестериновую. Кроме того, я регулярно занимаюсь аутотренингом для профилактики стрессовых состояний, стараюсь ограничить прием лекарств — принимаю их только в экстренных случаях.

Тем, кто захочет следовать моим путем, сразу хочу сказать, что подбирать режим следует исходя из состояния своего здоровья и своих физических возможностей. Но здесь, надо предупредить, могут возникнуть сложности. Чтобы правильно выбрать нагрузки, нужны знания и опыт, которых у оперированного, как правило, нет. Врачи поликлиник и больниц редко могут помочь. В медицинских кругах нет единого мнения о необходимости и пользе физических нагрузок при болезнях сердца.

Вот, например, мнение академика Ю.М.Лопухина: “Пожалуй, мало кто решится категорически утверждать, что физкультура может продлить жизнь, замедлить скорость образования атеросклеротических бляшек или улучшить кровообращение в сердечной мышце...” Академик В.И.Бураковский менее категоричен: “...Я все-таки считаю, что дело в генетике. Тут больше распоряжается природа, чем условия жизни. Но они играют свою смягчающую или усугубляющую роль. Человек худой, некурящий, подвижный и жизнь воспринимает лучше, и продлевает здоровье”.

Получается — с генами бороться невозможно, а последствия болезни всем известны. В результате у больного невольно опускаются руки.

Академик Николай Михайлович

Амосов подошел к этому вопросу по-другому. Он научно обосновал, что больному движений нужно в десятки раз больше, чем здоровому! Он был убежден, что организму следует помогать преодолевать проблемы со здоровьем, используя интенсивные физические упражнения. Но для этого нужны желание, упорство, терпение и разумный риск. Только в этом случае ждет успех.

Известно: все познается в сравнении. Для того чтобы проложить собственный путь к здоровью, нужны яркие примеры, подтверждающие, что ты выбрал правильное направление, нужна объективная оценка как положительных, так и отрицательных результатов опыта других людей. Для меня примером всегда был академик Амосов. Но, сразу же оговорюсь, я ему не подражал. Мы шли к одной цели, но разными путями: Н.М.Амосов использовал силовые физические нагрузки (гантели, перекладину, отжимание от пола, бег трусцой), за ограниченное время добиваясь аэробного эффекта. Я же, учитывая состояние своей сердечно-сосудистой системы, бег трусцой сразу исключил и использовал более щадящие нагрузки. Это быстрая дозированная ходьба (140 шаг/мин), гимнастические упражнения с палкой, отжимания от стены стоя, тест на тренированность сердца (20 приседаний за 30 секунд), упражнения на вело- и пружинном тренажере, массаж ног ребристым валиком. Аэробного эффекта я добивался за счет увеличения количества и времени выполнения упражнений. Я не работал и мог полностью посвятить свое время поддержанию здоровья на уровне, позволяющем жить нормальной жизнью, сообразуясь с возрастом. Пока мне это удается.

Фото Сергея Яраева

Подтверждение правильности своих действий я нашел и в статье Пино Буонджорио "Сердце на диете" («Панорама», Милан, 1990 г.). В ней рассказывалось о программе док-

тора Орниша (США), который пред-
жил в качестве альтернативы хи-
рургическим операциям на сердце
изменить образ жизни, включив в
него физические упражнения, вege-
тарианскую диету с низким содер-
жанием жиров, групповую психоло-
гическую поддержку, и постепенно
сократить прием лекарств до полно-
го отказа от них. Мой режим ограни-
чений и нагрузок соответствовал
его рекомендациям.

Итак, с чего все началось?

После первого шунтирования (март 1985 года), когда я еще находился в реанимации, для улучшения вентиляции легких мне велели по многу раз в день надувать большой детский мяч и садиться в кровати, подтягиваясь за подвешенный треугольник. Через несколько дней разрешили ходить по палате. Это помогло мне понять, как важны физические нагрузки для ускорения процессов восстановления.

Через пять месяцев после операции я поехал в санаторий "Архангельское". К этому времени у меня уже был комплекс физических упражнений, за основу которого я взял комплекс лечебной физкультуры (ЛФК). Признаться, очень рассчитывал на помощь и поддержку специалистов, но мои надежды не оправдались. К счастью, на меня обратила внимание старейший методист отделения ЛФК Л.В.Гостюхина. Она стала заниматься со мной индивидуально. Никогда не забуду, как на занятиях мне приходилось преодолевать сильные боли в области грудины. А Гостюхина, подбадривая меня, настойчиво повторяла, что нужно терпеть, чтобы избежать образования спаек. Она помогла мне доработать комплекс

упражнений. Сейчас у меня
шесть вариантов, которые я
батывал самостоятельно
ных случаев: травмы, опера
болевания.

На следующий год меня
тили в бассейн санатория на
вании результатов обследов
рекомендаций Российского
ного центра хирургии (РНЦХ,
меня оперировали. Посте
встал на лыжи, освоил вело- и
жинный тренажер. Физические на-
грузки прочно вошли в мою жизнь.
Я сочетаю их с отдыхом, прово
сеансы аутотренинга не менее дв
раз в день.

Любой человек, особенно
больным сердцем, серьезно реши-
ший заняться своим здоровьем
должен всегда помнить о том, что на
этом пути его ожидают не только ус-
пехи, но и неожиданные трудности и
осложнения. К этому надо быть го-
товым всегда.

Мое первое серьезное испыта-
ние, потребовавшее неотложной
помощи и срочной госпитализа-
ции, было связано с внезапным по-
явлением сильнейших приступов
стенокардии и последующим по-
вторным шунтированием без искус-
ственного кровообращения (15-й
год после первого АКШ). Результа-
ты реабилитации и длительных фи-
зических тренировок подтвердили
что тренированный организм, не-
смотря на возраст, успешно справ-
ляется с трудностями. Это вселяло
уверенность.

Более 15 лет после первой опе-
рации АКШ все мое внимание было
сосредоточено на сердечно-сосу-
дистой системе, да и серьезность
моего состояния была очевидной
(инфаркт миокарда, две операции

по шунтированию, ангиопластика шунтов). Все остальное ушло на второй план. Возникавшие проблемы я решал за счет кратковременного приема лекарств и коррекции режима жизни и нагрузок.

Но в ноябре 2001 года (16-й год после первого АКШ) во время вечерней дозированной ходьбы меня внезапно «повело»: появились сильное головокружение, потеря устойчивости. Даже промелькнула мысль: дойду ли до дома? Такое со мной случилось впервые! Вернувшись домой, измерил артериальное давление. Оно, как и утром, было в норме — 120/70 мм. Вечером появилась тошнота, а ночью открылась рвота. Я ощущал сильную боль и тяжесть в голове, резкую слабость, дурноту, головокружение, сильный шум в ушах, перед глазами прыгали мушки. Утром и вечером следующего дня давление было 130/65 мм. Врач «скорой помощи» сказал, что у меня нарушилось мозговое кровообращение. По медицинской статистике, у 40 процентов людей, впервые перенесших нарушение мозгового кровообращения, оно является предвестником крупноочагового инсульта с тяжелейшими последствиями. К счастью, у меня в этот раз обошлось без видимых последствий.

Сразу же возникли вопросы: в чем причина, где допущены ошибки и, самое главное, что следует предпринять, чтобы не попасть в число этих страшных 40 процентов? Беспокоило то, что никаких настораживающих признаков надвигающейся беды я не заметил. Все произошло неожиданно. Как выяснилось позже, в тот день была сильная магнитная буря, а накануне шел снег с дождем. Видимо, это и повлияло на мое состояние.

По мнению специалистов, *эффективная программа по предупреждению нарушений мозгового кровообращения* должна предусматривать определенные мероприятия.

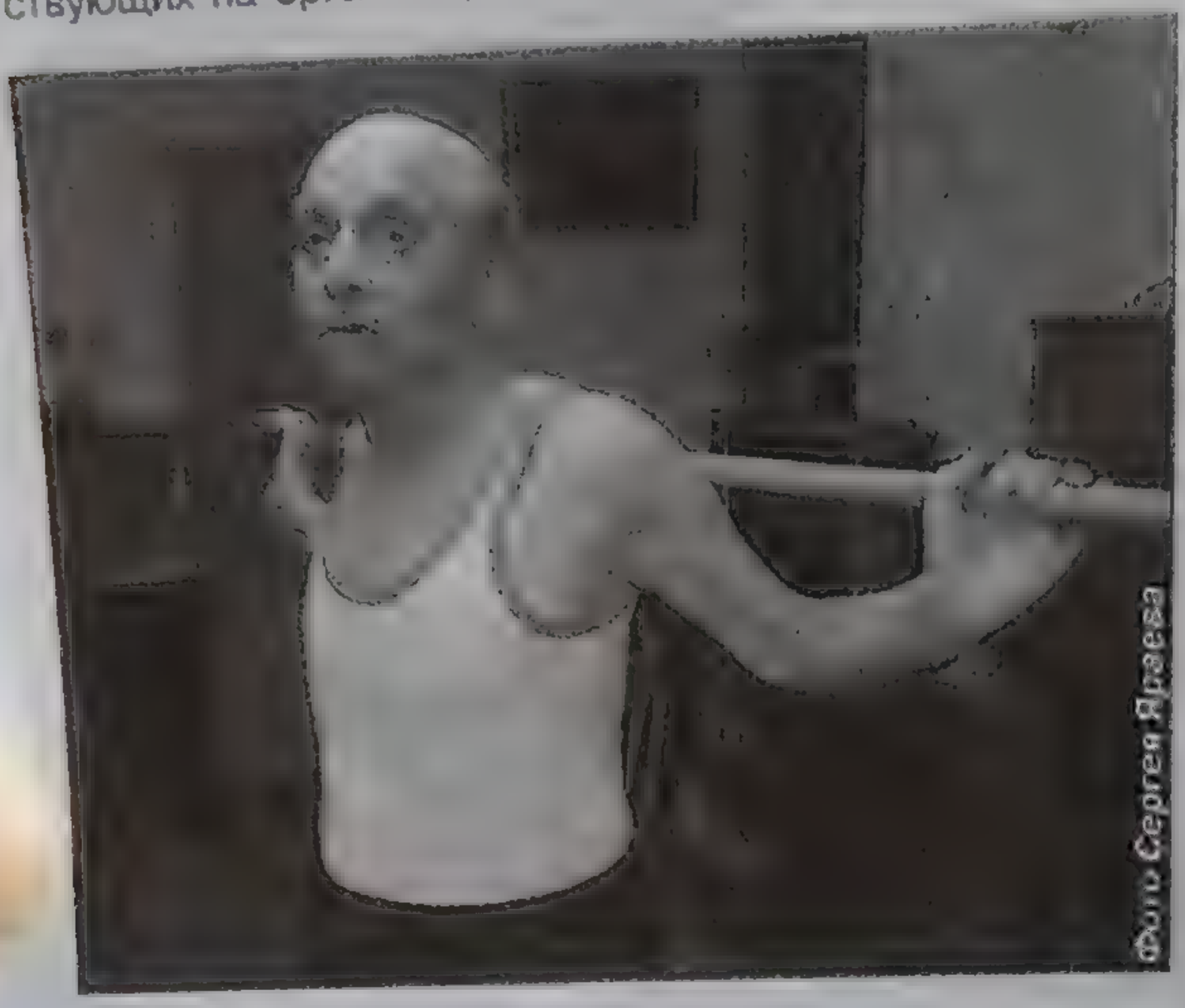
- Постоянный контроль артериального давления. Его надо поддерживать в безопасных пределах (не выше 150/90 мм) за счет снижения избыточного веса, уменьшения употребления поваренной соли до минимума, регулярных физических упражнений цикличного характера (бег, дозированная ходьба, плавание, лыжи, велосипед).

- Систематическая тренировка сосудов головного мозга. Тренировку лучше всего начинать с простых наклонов. Непродолжительные приливы крови к голове дают хорошую и в то же время посильную нагрузку стенкам сосудов. Ее нужно постепенно увеличивать по продолжительности и интенсивности. Укрепляют сосуды и все циклические упражнения, при которых пульсирующая кровь расширяет просветы сосудов. Все это делает их эластичными и крепкими. Полезны и термотренировки, когда сосуды сжимаются и расширяются при смене холода и тепла (душ, плавание). Продолжительные прогулки на свежем воздухе также благотворно влияют на сосуды.

- Постоянный контроль над свертываемостью крови. Это необходимо для того, чтобы избежать образования тромбов. Поддерживать нормальную свертываемость крови можно, в первую очередь, правильным питанием (минимум жирной, мясной пищи, максимум

овощей и фруктов). При необходимости показаны пиявки.

• Предупреждение и преодоление стрессов, отрицательно воздействующих на организм, с помощью


Сергей Ярцев

аутогенной тренировки. Чем чаще повторяются стрессы, тем значительнее их повреждающее воздействие на сердце и сосуды, а заболевание сердца — еще один фактор, который может привести к нарушению мозгового кровообращения.

Сопоставляя требования антиинсультной программы со своей системой РОН, я пришел к заключению, что они не только не противоречат друг другу, но и содержат много общих положений, касающихся физических нагрузок, режима жизни и питания. Следовательно, сделал я для себя вывод, мне не нужно ничего изобретать, а, внеся необходимые изменения и дополнения в свой режим, продолжать тренировки.

Корректировка РОН заключалась в следующем:

• В гимнастическом [illegible] я сократил количество упр[illegible] особенно силовых: наклонов [illegible] даний, «езды» на велотре[illegible] попеременного отжимания [illegible] от стула [illegible] полнений [illegible] на тренир[illegible] ность серд[illegible] (Но по мере ук[illegible] репления здо[illegible] ровья вновь бу[illegible] ду включать и[illegible] в комплекс уп[illegible] ражнений, так как они очень важны.) Продолжаю катать подошвами ног гимнастическую палку и ребристый валик для массажа рефлексогенных зон стоп и улучшения кровообращения в ногах. Гимнастические упражнения выполняю только утром и завершаю душем средней температуры. На выполнение комплекса уходит 1 час 10 минут. На этом я пока остановился до полной адаптации.

• Дозированной ходьбой, как правило, занимаюсь два раза в день — в первой и второй половине дня. Чтобы реже пропускать занятия из-за неважного самочувствия и избегать падений зимой в гололед, я изобрел свой вариант дозированной ходьбы: шагаю на месте на балконе. При такой ходьбе воспроизводятся практически все элементы обычной ходьбы. Шагаешь, как можно выше поднимая колени, чтобы мышцы ног нагружались сильнее, чем при обычной ходьбе, дышишь свежим воздухом

... самое главное, чувствуешь себя в безопасности: открыл балконную дверь — и ты дома. Километраж подсчитываю по формуле:

$$(T \times 0{,}6) \times B,$$

где T — темп ходьбы (шаг/мин),

B — время ходьбы (мин).

Темп определяю количеством шагов в минуту, время засекаю по наручным часам, а длину шага считаю равной 0,6 метра, что соответствует медленной ходьбе.

При плохой погоде или проблемах с самочувствием это хороший выход из положения, позволяющий набирать километраж дозированной ходьбы и получать необходимый аэробный эффект.

После случившегося в середине ноября 2001 года спазма сосудов мозга, вызвавшего нарушение мозгового кровообращения, у меня усилились боли в области позвоночника. Порой они продолжались до полутора часов, и избавить меня от них мог только врач «скорой помощи». Периодически возникала мерцательная аритмия. Все это привело к тому, что за последний год я госпитализировался 8 раз! А в сентябре 2002 года внезапно возник спазм левой бедренной артерии, который был снят в условиях стационара.

Аритмия нарастала, пульс доходил до 150 уд/мин, артериальное давление стало повышаться до 180-200/100-120 мм. В связи с этим я был госпитализирован. В октябре 2002 года мне поставили кардиостимулятор, что дало возможность возобновить тренировки. Правда, я несколько снизил нагрузки и усилил контроль над самочувствием.

Хочу привести советы, которые дал мне Н.М.Амосов в письме от 3 ноября 1997 года.

«1. Не уверен в полезности для здоровья столь больших нагрузок, особенно для старого человека с больным сердцем. Нужно различать: одно дело польза, другое переносимость. Да, человек может перенести их какое-то время, но это не значит, что нужно. При старении может отрыгнуться бедой. У меня при эксперименте нагрузки были много (вдвое?) меньше, но и они, видимо, были избыточны.

2. Ваши принципы жизни после операции хорошие, если сделать поправку на максимальную нагрузку. 2-4 часа нагрузки вполне достаточно.

3. Я бы советовал один раз в год проверять функцию сердца на УЗИ, чтобы не допустить ухудшения. Особенно важна «фракция выброса», которая не должна падать ниже 0,4-0,45.

4. Я не буду вам советовать остановиться. Опыт нужно продолжать, но контроль за состоянием сердца усилить, чтобы не перегнуть палку.

5. Понимаю, что мое письмо не придаст вам оптимизма, но я должен это сказать. Старение запрограммировано в генах и физкультура его не остановит, разве что замедлит. Будьте осторожны!»

Он оказался прав. Буквально через год у меня началась полоса серьезных испытаний: приступы стенокардии, повторное шунтирование, аритмия, которая возникла не вследствие перегрузок, о чем мне часто говорят, а как результат снижения функции проводимости электрических импульсов после повторного шунтирования. Была проведена

имплантация кардиостимулятора.

Возраст мой солидный — 78 лет. Последние 20 лет прошли в постоянном поиске путей поддержания физических возможностей практически на спортивном уровне, соответствующем моему возрасту. Мне помогли в этом интенсивные физические тренировки! Даже находясь в больнице, я всегда старался их продолжать, пусть и в меньшем объеме: выполнял утреннюю гимнастическую разминку (10-20 минут) и дозированную ходьбу (15-45 минут).

Как показывает опыт Российского научного центра хирургии, венозные шунты «живут» около 7-10 лет. Я же, благодаря режиму ограничений и нагрузок и своевременной медицинской помощи в критических ситуациях (повторное шунтирование, кардиостимулятор), прожил с ними уже 18 лет, перекрыв эти сроки по нижнему пределу в 2,5 раза и по верхнему в 1,8 раза!

Полученные мной результаты подтверждают необходимость и полезность физических тренировок в любых состояниях при соответствующей корректировке их объема и интенсивности.

Хочу еще раз повторить: ждать помощи от врачей в вопросах реабилитации — дело бесперспективное. Н.М.Амосов в одном из писем ко мне высказался по этому вопросу следующим образом: «На врачей, которые не обращают внимания на ваш опыт — не обижайтесь. Вы для них «чайник», сумасшедший, чокнутый. Они-то сами ничего не делают, а рисковать боятся — и правильно! — потому, что польза не 100%, а вред может иметь место. Как будет чувствовать себя доктор?» Так что рассчитывать нужно только на собственные силы.

В прошлом номере [illegible] описано пять из де[illegible] дыхательных упражнени[illegible] которые помогают профессиональному певцу Александру Девянину всегда быть в форме и поддерживать силу голоса. Эту методику он получил, что называется, из первых рук — от Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых, авторов оригинальной дыхательной гимнастики

Упражнение 6. Встаньте прямо, смотрите перед собой; ноги на ширине плеч (в коленях не сгибать), спина выпрямлена. Согните руки в локтях и прижмите локти к ребрам, левой кистью поддерживайте правый локоть, правой кистью — левый. Такое положение рук, по моим наблюдениям, делает это упражнение более эффективным.

Расслабив мышцы шеи, поверните голову влево, как будто услышали, что кто-то вас позвал. Одновременно с поворотом головы выполните короткий вдох — "шмыг" носом. Затем сделайте такой же поворот головы вправо и снова шмыгните носом. Повороты головы влево-вправо засчитываются за одно движение. Всего надо выполнить 32 таких движения. Выдох, как всегда, произвольный, незаметный.

Упражнение 7. Исходное положение — то же, что в предыдущем упражнении. Опустите голову, посмотрите на носки туфель и одно-

---

Окончание. Начало в №7 за 2003г.

Александр Девянин

Десять полезных упражнений

временно сделайте короткий вдох носом. Затем поднимите голову так, чтобы увидеть потолок и опять сделайте короткий "шмыг" носом. Подъем и опускание головы — одно движение. Выполнить 32 таких движения.

Упражнение 8. Исходное положение — то же. Наклоните голову к правому плечу, энергично вдохнув носом. Затем наклоните голову к левому плечу, шмыгнув носом. Наклоны вправо-влево засчитываются за одно движение. Выполнить 32 таких движения.

Все три упражнения можно делать не только стоя, но и сидя. Движения должны быть энергичными, но не резкими. Старайтесь выполнять их ритмично. Если почувствовали, что дыхание сбилось, остановитесь, отдохните несколько секунд и продолжайте упражнение. Глаза держите открытыми и сопровождайте все движения взглядом. Эти упражнения очень полезны для тренировки глазных мышц. Если выполнять их регулярно, можно значительно улучшить зрение. Очень хороши они для профилактики глазных заболеваний, их также полезно делать после длительной нагрузки на глаза (например, работы на компьютере или просмотра фильма).

Упражнение 9. Встаньте прямо, руки согните перед грудью на уровне плеч. Левой ногой сделайте шаг вперед и перенесите на нее вес (она будет слегка сгибаться в колене), одновременно обхватите себя так, чтобы левая кисть доставала до правого плеча, а правая — до левого, и энергично вдохните носом. Выполнив 96 таких шагов-вдохов (можно делать их сериями по 24 с перерывами в 10-15 секунд), отдохните 20 секунд. Затем сделайте 96 шагов правой ногой.

Это упражнение очищает легкие и увеличивает их объем, благотворно влияет на бронхи, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Упражнение 10. Встаньте прямо, ноги — шире плеч, носки развернуть, руки согнуть перед грудью на уровне плеч, спину на протяжении всего упражнения держать прямо. Глазами сопровождать все движения.

Поверните корпус влево, обхватывая себя руками перекрестным движением (как в предыдущем упражнении), и перенесите вес на

слегка согнутую в колене левую ногу. Одновременно сделайте короткий вдох носом.

Поверните корпус вправо, обхватывая себя руками и опираясь на слегка согнутую в колене правую ногу. Одновременно энергично шмыгните носом.

Повороты корпуса влево-вправо засчитываются за одно движение. Его нужно повторить 96 раз.

Это упражнение благотворно влияет на органы пищеварения, улучшает кровообращение, делает позвонки более подвижными. Заодно укрепляются мышцы, развивается грудная клетка.

Выполнив все десять упражнений, вы почувствуете эмоциональный подъем и раскрепощенность во всем теле. Чтобы закрепить этот эффект, надо закончить гимнастику повторением упражнения 3.

Упражнение 3. Встаньте прямо, смотрите перед собой, руки опустите. Делайте легкие наклоны вперед, одновременно производя короткий вдох носом. Руки свисают и опускаются вниз вместе с верхней частью туловища. Голова свободно падает, упираясь подбородком в грудную клетку. Именно в этот момент производится короткий, как хлопок, вдох носом. Затем туловище слегка приподнимается (происходит неслышный произвольный выдох через рот) и снова наклоняется. Упражнение выполняется без напряжения, наклоны едва обозначены, шея не удерживает голову.

Всего требуется сделать 96 наклонов-вдохов сериями по 8. Паузы между сериями — 10 секунд.

Тем, кому важно улучшить звучание голоса, Александра С[illegible] рекомендовала кроме опи[illegible] упражнений выполнять еще о[illegible] "Гусиный шаг", сопровожда[illegible] пропеванием звуков.

1. Присядьте на корточки и и[illegible]те вперед. Коротко вдохните [illegible] нос и тяните длинную гласну[illegible] слове "бом" так, чтобы она отда[illegible]лась (резонировала) в голове, ка[illegible] колоколе. Звук не должен быть н[illegible] пряженным.

2. Продолжая шагать "гусиным шагом", тяните как можно дольш[illegible] звук "м", ощущая резонанс в голове

Важно ощущать, что голос идет от диафрагмы и резонирует не в гортани, а в голове.

3. Передвигаясь "гусиным шагом", перейдите к исполнению протяжных песен. Старайтесь ощутить, что звуки производятся диафрагмой, как будто гортань не участвует в процессе.

Дыхательная гимнастика Стрельниковых воздействует на все мышцы тела, поэтому с непривычки после выполнения комплекса могут болеть ноги, руки, грудные мышцы, пресс. Но со временем вы заметите, что благодаря дыхательным упражнениям живот у вас подтянется, цвет лица значительно улучшится, поднимется настроение. Чтобы привыкнуть к ежедневному выполнению дыхательной гимнастики, потребуется упорство, но через некоторое время вы не сможете без нее обходиться. С тех пор как я ее освоил, меня перестали мучить головные боли и остеохондроз, нормализовалось давление. Даже походка изменилась — стала легкой и упругой.

Сергей Барсов

САМО-ПОМОЩЬ

Очищение печени: щадящие методы

Врачи называют печень «лабораторией здоровья». Неполадки в ее работе могут стать причиной многих проблем: человек начинает страдать от гипотонии, ожирения, целлюлита. Если внимательно следить за собой, легко заметить признаки, которые свидетельствуют: с печенью не все в порядке, она нуждается в очищении. На теле появляются родинки, пигментные пятна, папилломы, образуются камни и липомы. О нездоровье печени могут сигнализировать и общее угнетенное состояние, тревожность, депрессии. Об очищении печени особенно нужно позаботиться тем, кто регулярно принимает лекарства либо много пил их раньше. Сейчас наибольшей популярностью пользуются щадящие способы очищения печени. К их числу относятся и методики, предлагаемые медиком с большим практическим опытом Евгением Владимировичем Щадиловым

Щадящий тюбаж

Данный щадящий тюбаж (очищение) печени проводится с помощью цитрусовых соков, оливкового масла и свежих овощей — капусты, моркови и свеклы.

Подготовка к очищению. Начинать подготовку к очищению следует с тепловых процедур, которые оказывают успокаивающее и болеутоляющее действие на печень и желчный пузырь. Для этого в течение полутора-двух месяцев один раз в день на 1,5-2 часа на область правого подреберья или под правую лопатку кладется грелка, лучше электрическая.

Одновременно проводится медотерапия. Мед нужно развести в горячей воде (при пониженной и нулевой кислотности желудочного сока вода должна быть комнатной температуры) и размешать до полного растворения. Принимать мед следует четыре раза в день: перед завтраком, обедом, ужином и за полчаса до сна. При нормальной кислотности его пьют за 1 час до еды, при повышенной — за 1,5 часа, при пониженной — за 15-20 минут, при нулевой — за 5-10 минут. В день нужно съедать не более 150 г меда.

Медотерапия также проводится полтора-два месяца. Причем в это время рекомендуется отказаться от сахара и продуктов, содержащих его, а также сократить количество потребляемого белого хлеба, сдобы, макарон, картофеля.

Наиболее благоприятные часы для начала тюбажа — время, когда вы обычно завтракаете и желчный пузырь уже настроен на опорожнение.

Как приготовить сок. Для тюбажа берутся натуральные, свежеприготовленные цитрусовые соки — лимонный, грейпфрутовый и апельсиновый, все без сахара.

При небольшом повышении кислотности в желудке лимонный сок следует развести в пропорции 2:1 (то есть добавить воду в количестве, равном половине объема сока). При значительной кислотности разведите сок в пропорции 1:1, то есть равным количеством воды. Эта рекомендация относится и к больным, страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Людям с пониженной и нулевой кислотностью лимонный сок разбавлять не нужно.

Грейпфрутовый сок надо разбавлять водой только при повышенной кислотности (4 части сока на одну часть воды). Апельсиновый сок можно пить всем, не разбавляя.

От кислотности вашего желудочного сока зависит и количество выбранного цитрусового сока. При нулевой и пониженной кислотности — это 300-350 мл (с учетом разведения водой). При нормальной кислотности — 150-200 мл, а при повышенной будет достаточно 100 мл.

Как рассчитать количество оливкового масла. Количество масла зависит от вашего веса. Рассчитывают его по формуле: V = 300 + 4 x (M – 75), где V — объем оливкового масла в мл, а M — ваш вес в килограммах. В тех случаях, когда вес человека больше 100 кг, количество оливкового масла все равно не должно превыша

Если окажется, что вы не с
те выпить необходимый
оливкового масла, можно при
вой чистке употребить всего
этого количества, а при каждом
следующей увеличивать его на

Основной этап проведения т
бажа. В день тюбажа мед принима
не надо. Начните с прогревания
чени в течение 40-60 минут. Д
грелки заполните горячей водой
2/3 объема. Затем осторожно вы
жмите из них воздух, плотно завин
тите пробки.

Положите на область печени спереди и сзади по грелке с горячей водой и закрепите их длинным полотенцем. Под грелки подложите маленькие полотенца, чтобы не обжечься.

Сняв грелки, подготовьте место, где вам придется лежать во время процедуры в течение двух часов. Возьмите плед или одеяло. Рядом должны стоять отградуированная по 15 мл емкость для сока и часы, чтобы проверять пульс через каждые 15 минут (за 2-3 минуты до приема очередной порции сока). Пульс может увеличиваться на 20-30 ударов — это нормальная реакция организма. Если он будет больше, прервите процедуру. Заранее попросите кого-нибудь из близких на всякий случай побыть с вами, тем более, что вам понадобится его помощь.

Тем, у кого кислотность понижена, за 20-25 минут до окончания прогревания печени нужно выпить маленькими глотками 70-100 мл цитрусового сока (*первый прием*). При нулевой кислотности (за 10-15 минут до окончания) — 100-150 мл. При нормальной и повышенной кислотности пить сок не надо.

За 10 минут до окончания прогревания попросите вашего помощника поставить оливковое масло в стеклянной посуде на водяную баню и, помешивая, подогреть его до 40-42 градусов. Масло лучше налить в пол-литровую банку, из которой будет легче его пить. Температуру масла измеряют техническим термометром.

Оливковое масло нужно выпить сразу, но не обязательно залпом. Пейте столько, сколько сможете, и запивайте маленькими глотками цитрусового сока (*второй прием*). При нулевой и пониженной кислотности следует выпить 25-50 мл сока. При нормальной и повышенной кислотности сок пьют только для того, чтобы подавить возникающую тошноту, не более 20 мл. Вместо сока можно держать во рту ломтик лимона.

После этого смените остывшую воду в грелках; если нужно, сходите в туалет. Затем лягте на правый бок, под голову положите небольшую подушечку. Ноги согните в коленях и подтяните к животу. Через 15 минут после того, как вы устроились, не вставая, выпейте 15 мл цитрусового сока (*третий прием*). Еще через 15 минут — следующий прием (*четвертый*) 15 мл сока, с которым закончится опорожнение желчного пузыря. В дальнейшем в двенадцатиперстную кишку будут выбрасываться печеночная желчь и вместе с ней печеночные конкременты.

Для тех, у кого повышенная кислотность следующий (*пятый*) прием цитрусового сока будет последним. Затем в течение часа людям с повышенной кислотностью следует лежать с грелкой «всухую». Другие после пятого приема пьют цитрусовый сок еще два раза (*шестой и седьмой приемы*) с интервалом в 15 минут. Причем в последний раз (седьмой с начала тюбажа) выпивают сразу весь оставшийся сок, после чего следует полежать еще полчаса. Чтобы помочь печени и желчному пузырю освобождаться, 2-3 раза в течение каждых 15 минут следует делать по несколько глубоких вдохов и выдохов, соответственно втягивая и выпячивая живот (так называемое «дыхание животом»).

На этом основной этап чистки печени и желчного пузыря заканчивается.

<u>Заключительный этап тюбажа</u>. После того как вы встанете, отвяжете грелки и приведете себя в порядок, освежите лицо и руки холодной водой и немного походите.

Теперь необходимо побыстрее удалить из кишечника все, что было выброшено туда, в том числе и камни. Этому поможет «салат-метла» из свежих капусты, моркови и свеклы в соотношении 3:1:1. Капусту шинкуют, а остальные овощи натирают на крупной терке. Все это тщательно перемешивают и мнут руками, чтобы выделился сок. Салат не солят и не заправляют маслом. Для улучшения вкуса можно добавить немного

лимонного сока. Салат нужно съесть через 20 минут после окончания основного этапа тюбажа.

Через полтора часа после этого рекомендуется выпить 100 мл кипяченой воды, растворив в ней 25 г магнезии, которая является сильным слабительным. Очень скоро «салат-метла» устремится по вашему кишечнику к выходу и «выметет» из него все шлаки. Во время последующей дефекации следите, когда покажется свекла. Ее появление свидетельствует, что процесс удаления «грязи» закончился и сама «метелка» тоже вышла наружу.

Во время обеда в этот день не перегружайте свой желудок тяжелой пищей, лучше съесть побольше клетчатки. Если послабление кишечника окажется очень сильным, поужинайте отварным рисом без соли.

Другие методики очищения печени

Есть и другие щадящие методики очищения печени. Самая эффективная — с помощью травяного настоя.

3 стакана непротравленного овса с кожурой хорошо промыть теплой водой, высыпать в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавить 3 ст. ложки березовых почек и 2 ст. ложки листьев брусники, залить 4 л холодной кипяченой воды. Настаивать в прохладном месте одни сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро промыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника и высыпать их в кипящую воду. Кипятить не более 10 минут, снять с огня и дать настояться одни сутки в прохладном месте.

Суточный настой с овсом кипятить 15 минут на умеренном огне под плотно закрытой крышкой, затем добавить 3 ст. ложки травы спорыша и 2 ст. ложки кукурузных рылец (или бессмертника). Затем все прокипятить еще 15 минут, дать настояться 45 минут.

Оба настоя, не взбалтывая, процедить через марлю в один слой на дуршлаге и соединить. Должно получиться 3-3,5 л. Это — порция для взрослого человека.

Готовый настой залить в бутылки из темного стекла и хранить в холодильнике не более 5 дней. Начинайте пить его сразу после приготовления. Принимать настой нужно по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний раз не позже 19 часов. Каждую очередную порцию, взятую из холодильника, перед приемом обязательно подогрейте. Курс очищения занимает 10 дней (поэтому отвар готовят два раза).

Травы действуют медленно, но верно, и не вызывают отрицательных побочных эффектов.

Восточная медицина предлагает свой способ энергетической очистки печени путем воздействия на рефлексогенные зоны и точки. Самый простой прием состоит в том, чтобы по утрам, лежа в постели, в течение трех минут надавливать на правое подреберье (т.е. область печени) ладонями, наложив одну на другую.

Это упражнение следует дополнить регулярным точечным массажем нескольких биологически активных точек. Первая из них называется «Море энергии». Она находится ниже пупка на ширине двух пальцев. Для воздействия на нее, лежа

на спине, поставьте на это место кончики пальцев обеих рук и постепенно надавливайте ими вглубь на 2,5 см до тех пор, пока не почувствуете что-то твердое. Не ослабляя давление, полежите две минуты, закрыв глаза. Дышите глубоко.

Для того чтобы найти вторую точку — «Входя в долину», разведите большой и указательный пальцы левой руки. Положите большой палец правой руки между ними, а остальными пальцами обхватите ладонь. Постепенно сжимайте большой и указательный пальцы правой руки в том месте, где соединяются кости указательного и большого пальцев левой руки. Сделайте три глубоких, длинных медленных вдоха, продолжая сильно сжимать точку на левой руке в течение одной минуты. Потом поменяйте руки и жмите эту точку на правой руке.

Третья точка — «Точка трех миль» — находится на расстоянии четырех пальцев ниже коленной чашечки на внешней стороне большой берцовой кости. Для ее стимуляции положите правую пятку ниже колена левой ноги и быстро растирайте эту точку в течение одной минуты. Потом сделайте то же на другой ноге.

Воздействовать на все три точки каждый день не обязательно. Достаточно эффективен регулярный массаж одной или двух из них.

Вниманию тех, кто страдает желчнокаменной болезнью! Прежде чем проводить щадящие методы очищения печени, посоветуйтесь с врачом.

ДИАЛОГИ

— Если я откажусь выйти за тебя замуж, ты действительно покончишь с собой?

– Да, я всегда так поступаю в подобной ситуации.

◆

— Мне очень нравится его внимание ко мне.

— Так почему же ты не выходишь за него замуж?

— Именно поэтому.

◆

— Ты научил свою жену играть в покер?

— Да, это была прекрасная идея. В прошлую субботу я выиграл у нее половину своей зарплаты.

◆

— Дорогая, почему ты жаришь котлеты разного размера?

— Но не ты ли вчера требовал разнообразить наше питание?

◆

— Мы с женой были счастливы двадцать лет!

— А потом?

— А потом мы познакомились и поженились.

◆

— У меня странная болезнь: я сам себе пишу письма. Сегодня утром отправил последнее.

— И что же вы там написали?

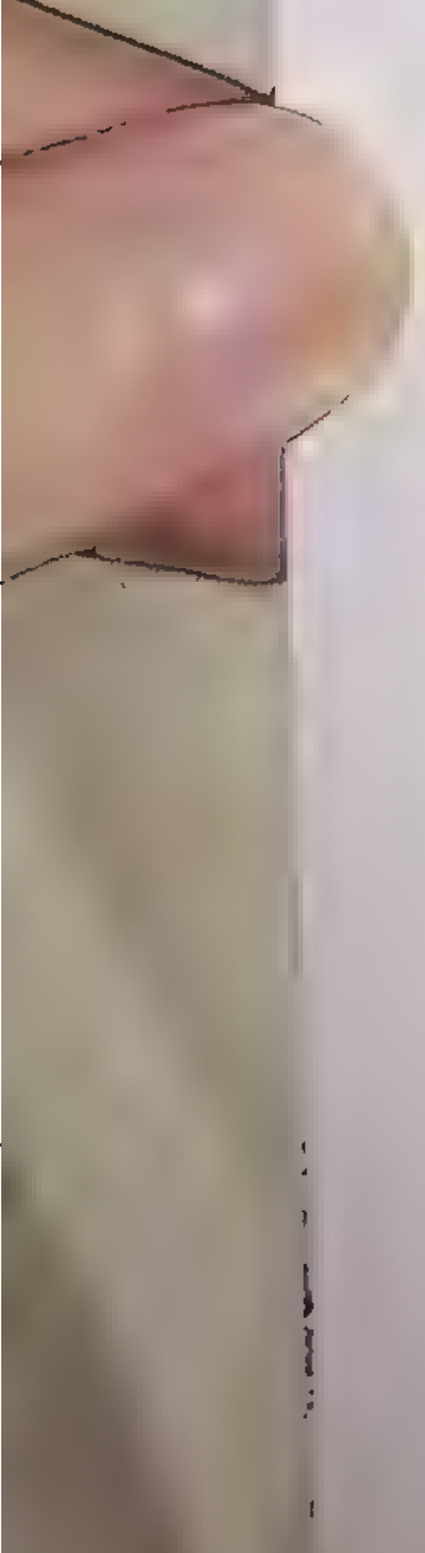
— Пока не знаю. Вот получу — прочту.

ОФТАЛЬМО-ЛОГИЯ

Сергей Демкин

Растения, полезные для глаз

С ведущим хирургом Центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления «Медбиоэкстрем», кандидатом медицинских наук Юрием Александровичем Гусевым мы подготовили уже несколько статей, опубликованных в журнале «Будь здоров!». Я знал, что Юрий Александрович настоящий ас глазной хирургии, делает сложнейшие операции при отслойке сетчатки. И поэтому был очень удивлен, когда оказалось, что доктор Гусев, специалист по новейшим лазерным методикам, признает возможность консервативного лечения ряда глазных заболеваний с помощью фитотерапии, то есть лекарственных растений, которые широко применяются в народной медицине



Во время нашей беседы о профилактике глаукомы я посетовал на то, что в аптеках предлагаются в основном дорогие импортные лекарства, доступные далеко не всем. И тут Юрий Александрович неожиданно предложил конструктивный выход: пообещал подобрать фиторецепты для лечения болезней глаз. Несмотря на свою занятость, уже через неделю он вручил мне настоящий мини-справочник, который, без сомнения, поможет многим.

Но, как подчеркивает доктор Гусев, для сохранения нормального зрения начинать нужно с профилактики. И здесь большую роль играют овощи, фрукты, а также лекарственные растения, снабжающие ткани глаза необходимыми им витаминами и питательными веществами, которых так не хватает в продуктах, прошедших предварительную обработку.

Прежде всего, глазам требуется *витамин А*, который содержится в овощах и фруктах оранжево-красного, желтого или зеленого цвета: моркови, красном перце, томатах, салате, капусте, петрушке, зеленом луке, шпинате, щавеле, абрикосах, персиках, рябине. Правда, морковь богата бета-каротином, а глазу нужно его производное — жирорастворимый витамин *А*. Поэтому, чтобы наш организм мог превратить бета-каротин в витамин *А*, морковь надо есть обязательно со сметаной или маслом.

Благоприятно влияет на зрение и *лютеин*, единственный природный каротиноид (пигмент растений), проникающий непосредственно в ткани глаза. Лютеин поглощает губительный для глаз ультрафиолет, сохраняет целостность клеток и повышает остроту зрения. Он также содержится в желто-красных овощах и фруктах, в частности в моркови, тыкве, кукурузе, хурме и винограде.

Для полноценного питания глазного яблока необходим *витамин В*₂. При его недостатке появляется резь в глазах, светобоязнь, воспаляется

слизистая оболочка век. Его много в свежем горохе, помидорах, капусте, репе, яблоках, бруснике, а также в арахисе и миндале.

Очень полезна для глаз и черника. Она содержит биологически активное вещество, обостряющее зрение, особенно в темное время суток.

При заболеваниях глаз, сопровождающихся мелкими кровоизлияниями, хорошо помогает *шиповник коричный*. Благодаря большому содержанию в нем аскорбиновой кислоты, он благотворно влияет на сосуды. Можно есть свежие плоды в любом количестве или готовить из сухих плодов чай. Заваривают его так: 1 ст. ложку сухих измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 1 ночь, процеживают. Принимают по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

Улучшают зрение настои, отвары и чаи лекарственных растений.

Черника обыкновенная. 15 г спелых ягод залить 200 мл кипятка. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Барбарис обыкновенный. Измельченные листья залить водкой в пропорции 1:5, настаивать 5 дней, процедить. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день до еды.

Пустырник сердечный. 15 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза во второй половине дня.

Подорожник большой. Измельченные листья, собранные во время цветения, залить водкой в пропорции 1:10, настаивать 1 месяц, процедить. Принимать по 20-25 капель 2-3 раза в день.

Лимонник китайский. Съедать

свежие плоды (по 2-5 ягод, не более) 2 раза в первую половину дня. *Отвар плодов*: 10 г сухих измельченных ягод залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в первую половину дня.

Малина обыкновенная. 10 г спелых плодов залить 20 мл кипятка, настоять 5 минут. Пить как чай.

Пырей ползучий. 4 ст. ложки сухих измельченных корневищ залить 5 стаканами горячей воды, кипятить до уменьшения объема на четверть, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Аир болотный. Измельченные корневища залить водкой в пропорции 1:10, настаивать 8 дней в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

А вот прежде чем начинать лечить глазные болезни лекарствами на основе растений, нужно проконсультироваться у окулиста, считает доктор Гусев. Только он может поставить точный диагноз и назначить лечение, без которого фитотерапия может оказаться малоэффективной. Если трудно попасть на прием к окулисту в районной поликлинике, обратитесь в Офтальмологический центр «МОСГЛАЗ», с которым тесно сотрудничает Централь-

ное отделение микрохирургии глаза.

Для лечения *глаукомы* применяются следующие лекарственные сборы, снижающие повышенное внутриглазное давление и оказывающие болеутоляющее и спазмолитическое действие.

Сбор 1. Чернобыльник — 3 части; зверобой, пустырник сердечный, тысячелистник обыкновенный, измельченные плоды шиповника — все по 2 части; подорожник большой, пижма обыкновенная, хвощ полевой, сушеница топяная — по 1 части; цветки и листья боярышника, сенна — по 0,5 части. Все тщательно перемешать. Затем 2 ст. ложки сбора залить 0,7 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 2. Смешать по 1 части подорожника, спорыша, череды трехраздельной, хвоща полевого, крапивы двудомной, семян льна обыкновенного, листьев березы и брусники; по 2 части — измельченных плодов рябины и шиповника и 3 части травы зверобоя. 2 ст. ложки смеси залить 0,7 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 3. Смешать по 1 части пижмы обыкновенной, спорыша, хвоща полевого, череды трехраздельной, листьев березы; по 2 части — подорожника и мать-и-мачехи обыкновенной. 2 ст. ложки смеси залить 0,7 стакана кипятка, настоять в термосе в течение ночи, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 4. Смешать по 35 г душицы обыкновенной и омелы белой и 30 г дурнишника обыкновенного. 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 1-2 часа, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Кукуруза обыкновенная. 15 г сухих измельченных столбиков с рыльцами залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1-3 ст. ложки 3-4 раза в день после еды. Вместо настоя можно принимать экстракт кукурузных рылец (он продается в аптеках) по 30-40 капель 2-3 раза в день.

При *конъюнктивите* необходимо делать *примочки* из следующих отваров лекарственных трав.

Береза повислая. 3-5 г сухих почек или 8-10 г сухих листьев залить 0,5 л горячей воды, кипятить 15-20 минут, процедить, довести объем до исходного.

Василек синий. 2 ч. ложки сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Иссоп лекарственный. 2 ч. ложки сухой травы залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, довести объем до исходного.

Кипрей узколистый (иван-чай). 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (листьев и цветков) залить 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить, довести объем до исходного.

Клевер луговой. 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Малина обыкновенная. 10 г сухого измельченного сырья (листьев и цветков) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Подорожник большой. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить.

Укроп огородный. 1 ст. ложку сухого измельченного сырья (стебли, листья, соцветия и плоды) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Хвощ полевой. 2 ст. ложки сухой

измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Чабрец обыкновенный. 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Черемуха обыкновенная. 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить.

Шиповник коричный. 1 ч. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять до охлаждения, процедить. Использовать для местных ванночек при весеннем конъюнктивите и блефарите.

Для *промывания глаз* при *конъюнктивите* рекомендуется применять такие отвары и настои лекарственных трав.

Барбарис обыкновенный. 1/2 ч. ложки измельченных корней и коры залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, довести объем до исходного.

Лен обыкновенный. 1/2 ч. ложки семян залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, взбалтывать 15 минут, процедить.

Ромашка аптечная. 2-3 ст. ложки сухого измельченного сырья (цветков и травы) залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в плотно закрытой емкости, процедить.

Вручая мне этот рецептурный мини-справочник, доктор Гусев сказал:

— Возможно, кого-то лекарственные фитосредства полностью и не исцелят. Все зависит от характера глазной болезни. Например, они не предотвратят помутнение хрусталика при катаракте, но могут замедлить патологический процесс. Но мы всегда готовы провести медикаментозное, а если необходимо, и хирургическое лечение. В Офтальмологическом центре «МОСГЛАЗ» амбулаторный прием ведут опытные врачи-окулисты, которые не только проводят диагностику глазных заболеваний, в том числе инфекционных, но и лечат их. Операционную же помощь его пациентам оказывает наше Центральное отделение микрохирургии глаза.

В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением
микрохирургии глаза
Федерального управления медико-биологических
и экстремальных проблем при Минздраве РФ
проводятся:

- лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса;
- хирургическое лечение катаракты и глаукомы;
- исправление близорукости и астигматизма;
- лазерная хирургия, контактная коррекция;
- лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")
☎ (095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")
☎ (095) 954-85-72 (м. "Тульская")
☎ (095) 567-16-68 (м. "Тушинская", Митино)
Лиц. МДКЗ №9854/1313, 9867/1335

Валентина Ефимова

МЕДИЦИНА

КОВАРНЫЙ ГЕРПЕС

Лихорадка, появившаяся на губах после простуды, еще недавно воспринималась в основном как косметический дефект. И лечили ее подручными средствами: присыпали размельченным стрептоцидом, мазали пастой Лассара и покорно ждали, когда пузырьки подсохнут и отпадет корочка. Сейчас уже известно, что такие высыпания далеко не безобидны, что вызываются они вирусом по имени «герпес». В чем коварство герпеса и как с ним бороться, рассказал нашему обозревателю руководитель группы вирусных инфекций Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института доктор медицинских наук Михаил Александрович Гомберг, один из самых авторитетных специалистов по диагностике и лечению герпесвирусной инфекции

По распространенности герпес можно сравнить с такими инфекциями, как грипп и гепатит. Считается, что почти 90 процентов населения планеты являются носителями этого вируса.

До недавних пор не все медики знали, что герпесвирусная инфекция может серьезно поражать многие органы и системы, прежде всего иммунную. До 1993 года в нашей стране не велось никакой медицинской статистики по заболеваемости герпесом, да и сейчас она зачастую формальна. Это объясняется прежде всего тем, что больные плохо знают симптомы болезни и поэтому редко обращаются за медицинской помощью. Кроме того, заболевание может протекать бессимптомно или с атипичными проявлениями. В этих случаях даже не каждый врач способен своевременно его распознать. А таких медицинских учреждений, где проводится точная диагностика вируса герпеса, в нашей стране пока немного.

Мишень — ядро клетки

Вирус герпеса представляет собой крошечный организм, обладающий высокой биологической устойчивостью. В отличие от бактерий, имеющих парный набор нуклеиновых кислот — и ДНК, и РНК, все вирусы имеют только одну из них. Вирус герпеса — это одна молекула ДНК, заключенная в несколько оболочек.

Рассмотрим, как ведет себя в организме вирус простого герпеса. Обладая всего одной нуклеиновой кислотой, он не может размножаться. Для воспроизводства ему нужна РНК. Свою пару он находит в ядрах клеток человеческого организма, о

именно клеток верхнего слоя кожи — эпидермиса и слизистых оболочек — эпителия. Освобождаясь от своей оболочки, он проникает внутрь клетки и с помощью особых ферментов разрушает ее ядро. Затем встраивается в него и заставляет клетку воспроизводить себе подобные вирусные частицы. Созданные вирусы-двойники устремляются к другим клеткам, внедряются в них и захватывают соседние тканевые пространства. Внешне это проявляется в появлении на коже или слизистых оболочках везикул (пузырьковых высыпаний) отличающихся особой, характерной для герпеса сгруппированностью.

Механизм распространения этой инфекции мог бы действовать бесперебойно, если бы ему не противодействовала иммунная система.

Лейкоциты — герпес: в чью пользу?

При первой же герпесной атаке на организм иммунная система, обнаружив противника, немедленно посылает на них свою рать. Лейкоциты разрушают инфицированные вирусом клетки эпидермиса вместе с врагом. Результат этих действий мы можем наблюдать по изъязвлению пузырьков, на месте которых в течение одной-двух недель образуются корочки, которые затем отпадают. Таким образом, пораженные герпесом участки эпидермиса заживают.

Если бы на этом все заканчивалось, герпес был бы не опаснее, чем обыкновенный прыщик. Но коварство этого вируса состоит в том, что он ухитряется найти себе укромное местечко в скоплениях нервных клеток вблизи спинного мозга или ствола головного мозга. Затаившись там, он выжидает, когда можно будет выйти наружу на поиск необходимой для размножения нуклеиновой кислоты.

Пока иммунитет человека высок, вирус не может покинуть убе-

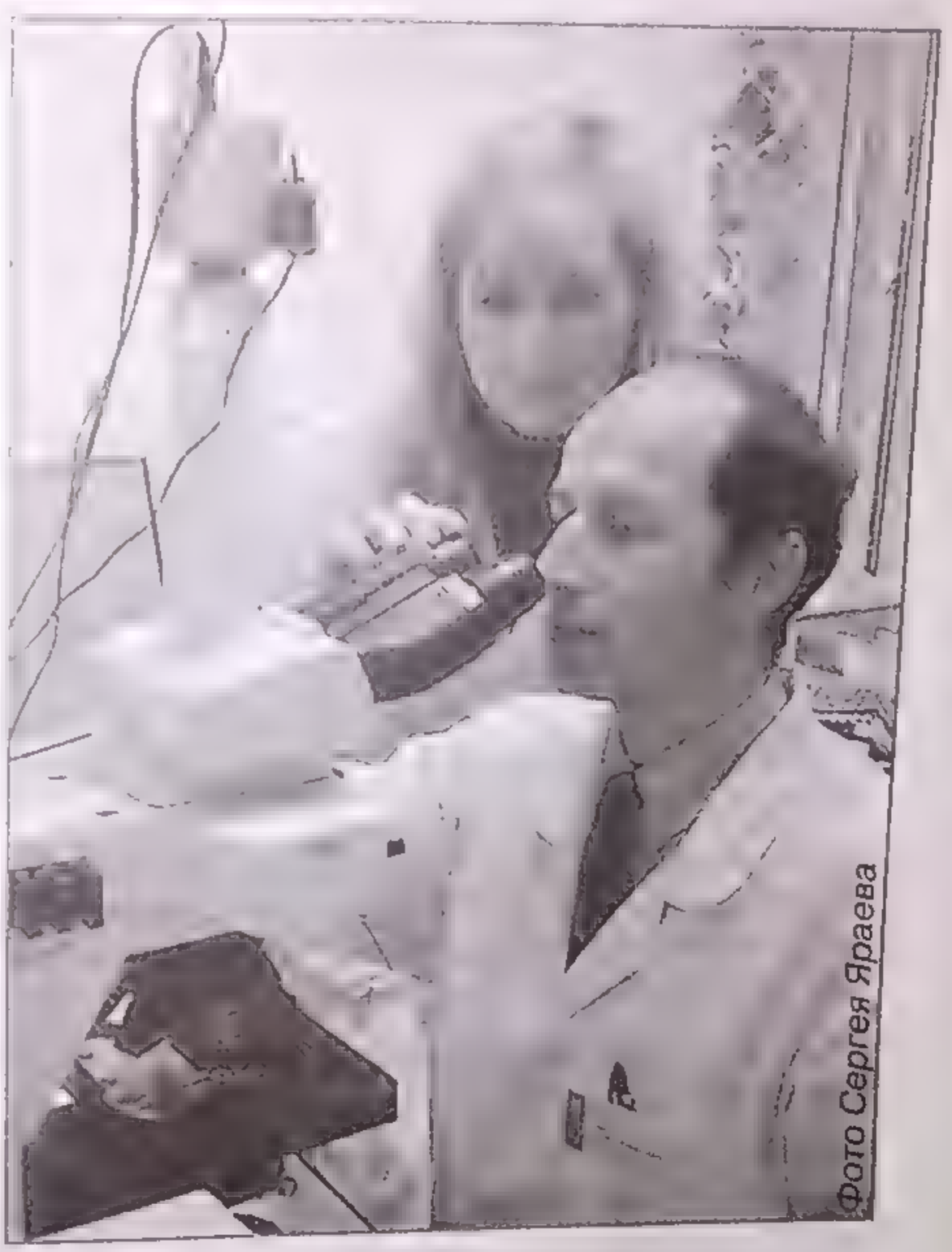


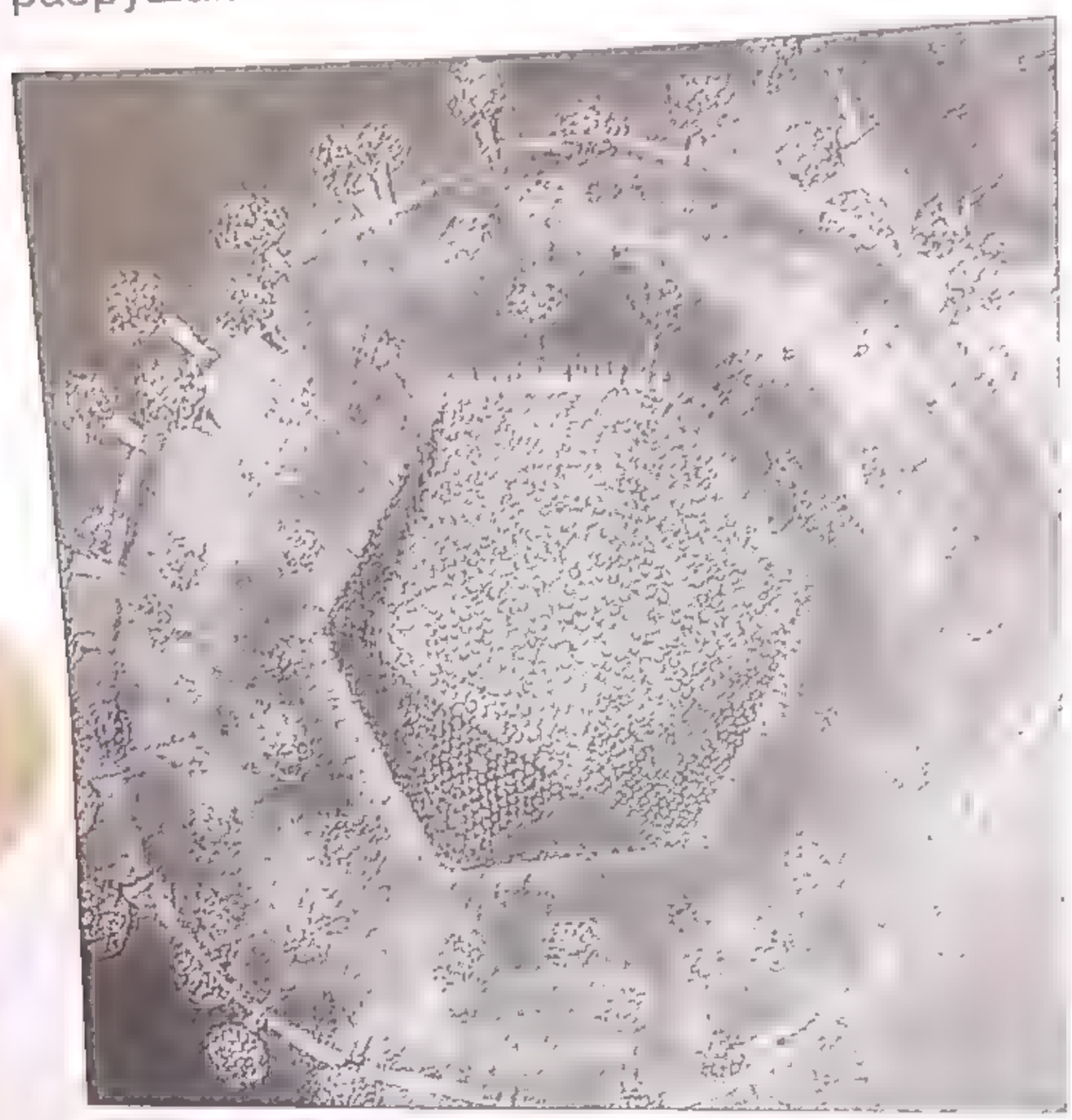
Фото Сергея Яраева

Врачи М.А.Гомберг и И.Н.Анискова исследуют вирус герпеса. Есть надежда, что полученные ими данные помогут медикам в предупреждении рака шейки и тела матки

жище, потому что на страже стоят лейкоциты. Вырабатываемые ими против этого возбудителя антитела нейтрализуют его при первой же попытке сдвинуться с места. Человек не болеет, но остается носителем герпеса, что можно обнаружить

по содержанию антител в его крови.

Однако, если в силу разных причин защитные механизмы организма ослабевают, самые сильные из возбудителей прорываются к любимым местам своей дислокации и разрушают клетки. Так возникает



Вирус герпеса.
В центре вируса расположен 20-гранный нуклеокапсид с двухнитевой ДНК. Он имеет двухслойную белковую оболочку с гликопротеиновыми шипами. Оболочку вирус приобретает, когда покидает клетки

рецидив. Правда, благодаря действию уже выработанных иммунной системой антител, высыпания бывают менее выражены, чем при первичном проявлении герпеса.

Течение болезни более всего зависит от состояния иммунитета: если он ослаблен незначительно, то повторные высыпания появляются 1-3 раза в год или реже, если сильно — то рецидивы возникают ежемесячно или через 2-3 недели. При серьезных сбоях в защитной системе организма, вызванных разными иммунодефицитными состояниями, антитела не могут противостоять герпесу, и он расползается по всему телу. Это может случиться после тяжелых операций, или после радиотерапии, проводимой при онкологических заболеваниях, или после длительного применения сильных препаратов-иммунодепрессантов, а также при СПИДе и синдроме хронической усталости.

К семейству герпесвирусов принадлежит и возбудитель опоясывающего лишая и ветряной оспы, легко протекающей у детей, но приводящей к тяжелым последствиям у взрослых. Его называют *варицелла-зостер*. Нередко формируется содружество разных типов герпеса с другими вирусами. Например, кандида и вирус папилломы часто сопутствуют активно протекающему герпесу. Вирус папилломы опасен еще и тем, что может прокладывать дорогу раку шейки и тела матки.

Любимые места вируса

В США, согласно статистике, простым герпесом ежегодно заболевают до миллиона человек. Цифра высокая, но и она явно занижена, ведь по поводу высыпаний на губах к врачам обращаются нечасто. По расчетам наших специалистов, приблизительно столько же людей каждый год заболевают и в России.

Высыпания на губах, как правило, вызываются *герпесом первого типа*, иначе *лабиальным (простым) герпесом*. Это пузырьковый лишай, поражающий эпидермис вблизи губ и носа. Нередко он располагается

на самих губах и в ротовой полости — на языке, слизистых десен, неба, глотки, из-за чего его часто путают со стоматитом (особенно у маленьких детей).

Иногда герпес может локализоваться в совершенно нетипичных местах — на пальцах рук, в том числе возле ногтевого ложа, на ладонях, локтях, груди, спине. Передается он во время контакта с больным человеком через микроповреждения кожи или слизистых. По некоторым данным, люди ослабленные могут заразиться вирусом и воздушно-капельным путем.

Клинические симптомы обычно появляются не в момент заражения, а позже. Инкубационный период длится от 3 до 21 дня. Проявления болезни могут быть разными, в зависимости от индивидуального состояния. Помимо высыпаний у многих возникают ощущение жжения, жар, головная боль, общее недомогание.

Еще одна достаточно распространенная локализация инфекции — роговица глаза. Эта форма называется *офтальмогерпес* или *герпетический кератит*. По данным американских ученых, она встречается раза в четыре реже, чем простой герпес. Протекает весьма тяжело, вызывая сильнейшие боли и жжение в пораженном глазу. Роговица при этом мутнеет, зрение снижается. Если офтальмогерпес не лечить, может даже наступить слепота. Путь заражения очень простой: достаточно потереть глаза рукой, которой до этого коснулись герпетического пузырька. Передается он и через полотенце, носовой платок, косметику.

Не менее распространенная локализация герпеса — наружные половые органы (при атипичном течении высыпания могут появиться в области ануса, на шейке и теле матки). Еще недавно считалось, что генитальный герпес вызывается лишь *герпесом второго типа,* никак не связанным с "лихорадкой на губах". Сегодня же специалисты не проводят жесткой грани между обоими типами, считая, что и тот и другой могут локализоваться и на лице, и на половых органах, а также могут переходить с одного места на другое.

Замечено, что сочетание у одного человека двух типов герпеса порождает более затяжные формы болезни. Например, если высыпания на губах плохо заживают даже после специального лечения, можно с уверенностью говорить о проникновении в организм не только первого, но и второго типа герпеса.

По словам Михаила Александровича Гомберга, в Америке бум распространения генитального герпеса пришелся на период сексуальной революции, когда в моду вошел оральный секс. До появления СПИДа герпес считался одной из самых тяжелых инфекций, передающихся половым путем. Дело в том, что герпесные высыпания на нежной слизистой половых органов вызывают сильнейшие боли и жжение. В момент обострения человек

ВИРУС ГЕРПЕСА ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ВИНОВНИКОМ ЛИХОРАДКИ НА ГУБАХ. ВЕТРЯНАЯ ОСПА, ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ, СТОМАТИТ, КОНЪЮНКТИВИТ, ИНФЕКЦИОННЫЙ МОНОНУКЛЕОЗ, ПНЕВМОПАТИЯ — ВСЕ ЭТО «ЕГО РУК ДЕЛО»

даже думать не может об интимных отношениях.

Если в США мода на свободную любовь уже прошла, то у нас она, похоже, нарастает. Участились и случаи генитального герпеса. Рано или поздно из-за этого возникают проблемы в семейных отношениях. Особенно тяжелым испытанием для семьи становится ситуация, когда герпесом заболевает беременная женщина. Вынашивание ребенка — это значительная нагрузка на организм, которая естественным образом снижает иммунитет. Поэтому именно в этот период легко происходит заражение герпесвирусной инфекцией, что крайне неблагоприятно для развития плода и здоровья будущего ребенка. Особенно опасны *цитамегаловирус* и *вирус герпеса второго типа*. Они приводят не только к выкидышам и преждевременным родам, но и к тяжелым болезням новорожденных.

Только 20% женщин с герпесной инфекцией донашивают беременность. Половина новорожденных с *неонатальным (заражение в организме матери) герпесом* имеют поражения кожи и глаз, у второй половины вирус повреждает нервные клетки, что приводит к энцефалиту, менингиту и другим тяжелым болезням. 70% зараженных детей умирают, остальные 30% остаются инвалидами. Это данные американской медицинской статистики, которые полезно знать и нашим молодым людям.

Тем не менее успешное лечение герпеса возможно. Одно то, что обладатели носителей герпеса живы и ведут нормальный образ жизни, означает, что ему не удается победить. О том, как специалисты борются с вирусом, будет рассказано в следующем номере.

Окончание следует

Ангина — самая распространенная и в то же время одна из наиболее коварных болезней горла. Обычно ангина протекает в течение 7-8 дней и заканчивается выздоровлением, однако именно она относится к таким заболеваниям, которые часто повторяются, рецидивируют.

Опасность ангины тем более велика, что многие не относят ее к серьезным заболеваниям, выходят с ней на работу, причиняя тем несомненный вред как себе, так и окружающим.

Что же такое ангина? Ее название происходит от латинского слова «angere» и греческого «anho», что означает «давить» и «душить», «сжимать» и «стеснять». И название это не случайно — раньше ангиной называли болезни, при которых отмечалось ощущение стеснения, сдавленности в груди и области сердца.

Сейчас под ангиной понимают острое общее инфекционное заболевание, при котором воспалительные явления преобладают в лимфоидной ткани глотки: в нёбных, носоглоточных или язычных миндалинах. Поскольку самой частой является ангина нёбных миндалин, под лаконичным названием «ангина» [illegible] зумевают именно ангину не[illegible] миндалин. Но это еще не все. В зависимости от тяжести забо[illegible] от характера изменений минда[illegible] ангина подразделяют на катаральные, фолликулярные и лакунарные.

Как протекает ангина

Катаральная ангина обычно [illegible] вивается внезапно. Больной чу[illegible] вует некоторое недомогание. [illegible] жесть в голове, при глотательном движении ощущается небольшая боль в горле. Совсем удержаться

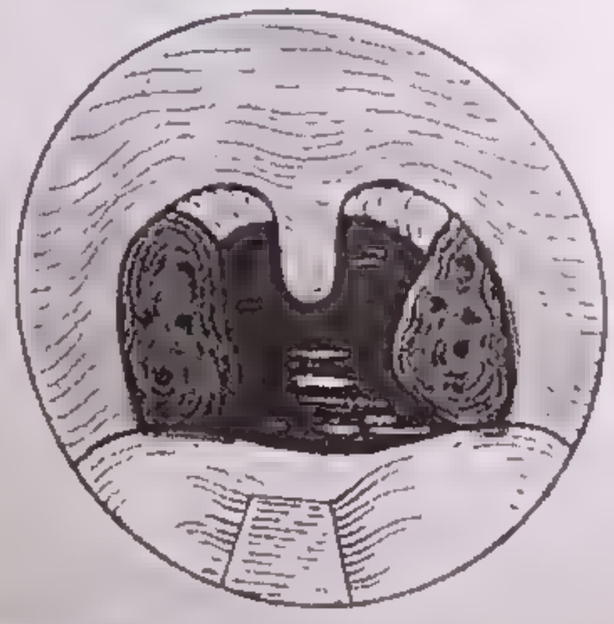
Михаил Богомильский

ТЕРАПИЯ

Всем знакомая ангина

Заболевания горла относятся к числу самых распространенных. Нет человека, у которого хоть раз в жизни не болело бы горло. И чаще всего болеют ангиной. Казалось бы, все знают, что это за болезнь и как лечиться, но так ли это на самом деле? Предлагаем вашему вниманию статью доктора медицинских наук Михаила Рафаиловича Богомильского, много лет проработавшего в Московском медицинском институте им. Н.И.Пирогова

глотания больной не может, даже если ничего не ест, а при каждом глотке воспаленные и болезненные миндалины еще больше раздражаются. Подчас боль ощущается даже при разговоре. От появившейся сухости и саднения в горле нередко кажется, что оно сузилось, сжалось. Температура повышается, но не намного, чаще в пределах 37,5°С (у маленьких детей температура более

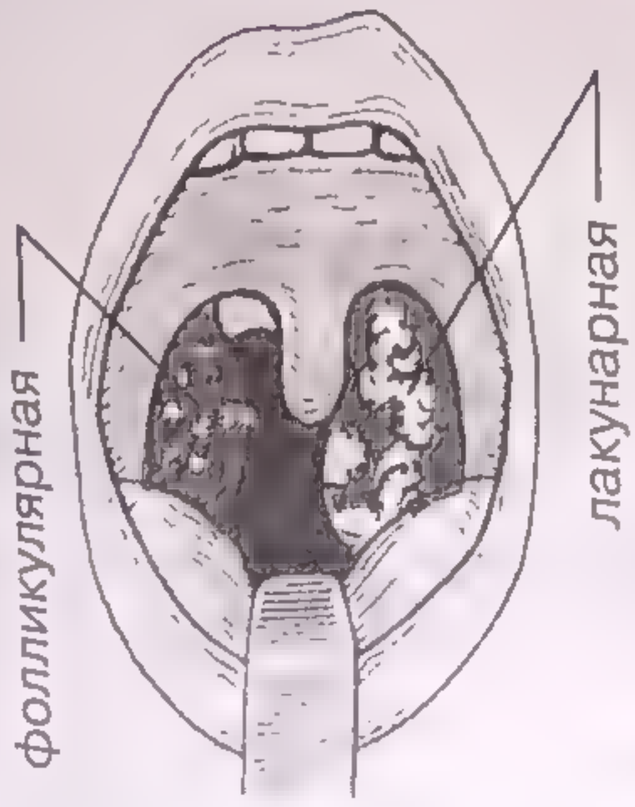


высокая), нередко появляется рвота. Миндалины при катаральной ангине припухшие, покрасневшие, покрытые слизью. Однако налета на слизистой оболочке не бывает, краснота видна лишь вокруг миндалин. Если же красными становятся мягкое нёбо и задняя стенка глотки, то это чаще всего острый фарингит или грипп.

Общее состояние больного катаральной ангиной ухудшается незначительно. При правильном лечении и соблюдении режима болезнь обычно благополучно заканчивается на 4-5-й день.

Фолликулярная ангина, как правило, начинается с сильного озноба, температура резко повышается и нередко доходит до 40°С и выше. При глотании горло сильно болит, появляется боль в суставах и пояснице, заболевший чувствует себя очень плохо. Увеличиваются и становятся резко болезненными лимфатические узлы, легко определяемые на боковой поверхности шеи. На 2-3-й день болезни на покрасневшей и припухшей поверхности обеих миндалин появляется множество желтовато-белых точек размером с булавочную головку. Это нагноившиеся фолликулы миндалин. Поверхность миндалины в это вре-

мя напоминает звездное небо. Фолликулы через некоторое время вскрываются сами, оставляя небольшие быстро зажившие язвочки. Фолликулярная ангина длится обычно 5-7 дней.



Лакунарная ангина обычно протекает с более выраженными общими симптомами. Это и боль в суставах, и повышенная температура, и головная боль — причем гораздо более сильная, чем при катаральной и фолликулярной формах. Боль часто отдает в ухо. На припухшей и покрасневшей слизистой оболочке миндалин образуются неправильной формы гнойные налеты, иногда они сливаются. Эти налеты, возникающие из-за омертвления поверхностных слоев миндалин, обычно не выходят за пределы миндалин, хотя мягкое нёбо и нёбные дужки, как правило, резко краснеют и даже отекают. Подчелюстные лимфатические узлы значительно увеличиваются и становятся резко болезненными.

Течение лакунарной ангины бурное. Симптомы болезни за 2-5 дней быстро нарастают. У детей может возникнуть рвота, они даже могут потерять сознание.

Возможные осложнения

Несмотря на обычность и относительно недолгое протекание болезни, каждая из описанных форм ангины — катаральная, фолликулярная и лакунарная — может привести к тяжелым осложнениям на сердце, суставах, почках и печени. Несколько реже ангина вызывает острое воспаление среднего уха, отек гортани, воспаление шейных лимфатических узлов, случается и общее заражение крови (тонзиллогенный сепсис).

Предугадать течение ангины и ее исход самому больному очень трудно. У меня были пациенты, у которых, казалось бы, безобидно протекавшая катаральная ангина приводила к тяжелым последствиям, потому что они переносили ее на ногах. Такое «коварство» ангин еще раз подчеркивает необходимость своевременно обратиться к врачу и тщательно соблюдать все предписания, касающиеся лечения и режима.

Однажды я наблюдал 19-летнего студента, попавшего в клинику в очень тяжелом состоянии — высокая температура, озноб, проливной пот. Сознание периодически было спутанным. Как выяснилось из разговора с родителями, юноша в течение двух недель жаловался на небольшую боль в горле при глотании. Температура не поднималась выше 37,5°С, общее состояние почти не ухудшалось. Молодой человек активно занимался спортом и, заболев, тем не менее продолжал готовиться к ответственным соревнованиям по волейболу. Боясь, что ему запретят тренироваться, он не показывался врачу, а занимался самолечением, принимая большие дозы сульфадимезина. На 12-й день состояние его настолько ухудшилось, что он был доставлен в клинику. У молодого человека обнаружили *общее заражение крови (тонзиллогенный сепсис)*, причиной которого стала самая обычная

катаральная ангина. Юноша пролежал в клинике два месяца, и лишь применение самых современных и активных способов лечения спасло ему жизнь. Увы, активные занятия спортом из-за полученного септического поражения сердца (эндокардита) молодому человеку пришлось надолго оставить.

Одним из наиболее частых и тяжелых осложнений ангины является *околоминдаликовый гнойник*, или *острый паратонзиллит*. Это заболевание более известно под названием *флегмонозной ангины*. Флегмонозная ангина возникает после перенесенной катаральной, фолликулярной или лакунарной ангины, обычно на 2-3-й день после кажущегося излечения, когда все симптомы ангины, вроде бы, исчезли. Почему болезнь возвращается? Как правило, причины кроются в нарушении

режима, переохлаждении, преждевременном прекращении приема лекарств. В результате у больного внезапно резко повышается температура (до 39-40°С), появляются сильные боли в горле с одной стороны, не зависящие от глотания. Боли эти быстро нарастают и носят, по выражению самих больных, «рвущий» характер, часто отдаваясь в ухо. Они настолько сильны, что заболевшие отказываются от всякой пищи, питья и даже от приема лекарств. Мягкое нёбо опухает, речь становится невнятной, гнусавой. Обильно выделяется слюна. Миндалина резко краснеет, отекает, выпячивается к средней линии. Над миндалиной иногда виден желтоватый участок нагноения. Значительно припухают и становятся очень болезненными лимфатические узлы шеи со стороны гнойника, поэтому движения головы ограничены.

Лечение флегмонозной ангины необходимо начинать немедленно, в противном случае общее состояние больного будет непрерывно ухудшаться — так действуют токсины, поступающие из гнойника в кровь. Обычно флегмонозная ангина длится 5-7 дней. Но бывают случаи, когда болезнь затягивается, несмотря на активное применение антибиотиков, и тогда уже требуется хирургическое вмешательство — необходимо вскрыть нарыв.

Похоже на флегмонозную ангину и другое осложнение — *ретрофарингеальный (заглоточный) абсцесс*, встречающийся, как правило, у маленьких детей. При ретрофарингеальном абсцессе происходит нагноение лимфатических узлов позади задней стенки глотки и перед позвоночником (эти лимфоузлы после 4-5 лет обычно подвергаются обратному развитию и исчезают). Болезнь проявляется сильными болями в горле при глотании, иногда нарушением дыхания. Ребенок отказывается от пищи, глотание вызывает кашель, поперхивание, жидкая пища попадает в нос. Температура высокая. Шейные лимфатические узлы припухают и становятся болезненными, голова ребенка запрокинута назад.

Опасность заглоточного нарыва

в том, что он может привести к сужению гортани, затрудненному дыханию и даже удушью. Поэтому образовавшийся нарыв необходимо вскрыть (естественно, в клинических условиях).

Как лечить ангину

Не надо забывать, что ангина — это инфекционное, заразное заболевание, поэтому больного надо прежде всего изолировать. Если позволяют жилищные условия, больного лучше поместить в отдельную комнату. Ему надо выделить отдельную посуду, полотенце.

Температуру надо измерять три раза в день и записывать. При лечении ангины очень важно выполнять все лечебные предписания, которые назначает врач. Во-первых, это медикаментозное лечение, обычно — антибиотики, сульфаниламидные препараты, противоаллергические и другие средства. Во-вторых, проведение различных процедур.

Полоскание. Действие его может быть различным: смягчающим, дезинфицирующим (или антисептическим), обезболивающим, вяжущим, разжижающим. Самым приятным, можно сказать, идеальным смягчающим средством является молоко с щелочной водой типа боржоми. Очень эффективно полоскание отваром ромашки и шалфея. На 2 стакана кипятка взять 1-2 чайные ложки ромашки и шалфея, кипятить 5 минуть, процедить. К такому отвару неплохо прибавить 1 чайную ложку борной кислоты и 1 чайную ложку глицерина.

ОБ АНГИНЕ
читайте
в № 11-1999 г.,
№ 1 (с. 63) — 2001 г.,
№ 2 (с. 41) — 2002 г.
Из архива «Б.З!».

Вяжущие средства употребляются, когда слизистая оболочка сильно разрыхлена и отделение слизи повышено. Только учитывайте, что некоторые вяжущие средства, например полуторахлористое железо, вредно действует на зубы, разрушая эмаль.

Смазывание. При этом способе лечения используются лекарственные вещества более высокой, чем при полоскании, концентрации. Кроме того, при смазывании происходит и легкий массаж слизистой оболочки. Для проведения процедуры используют специальные зонды с нарезкой на конце. На часть с нарезкой крепко наворачивается кусок ваты, причем таким образом, чтобы он несколько выступал за край зонда. Ватный тампон смачивается в лекарстве и слегка отжимается. Больной широко открывает рот и протяжно произносит звук «э». Мягкое нёбо и язычок при этом поднимаются кверху, и задняя стенка становится доступной для смазывания, которое следует проводить не менее 2-3 раз в день. При смазывании часто используются сильнодействующие лекарства (например, раствор йодглицерина, или люголевский раствор), оказывающие раздражающее действие. Поэтому при некоторых формах ангины люголевский раствор противопоказан. В любом случае лекарство для смазывания должен назначать только врач.

Аэрозольное лечение. Это очень эффективный вид обработки горла, так как поверхность слизистой оболочки, соприкасающаяся с лекарственным веществом, значи-

тельно увеличивается. Кроме того, слизистая оболочка дыхательных путей обладает хорошей всасывающей способностью, поэтому вещество, находящееся в аэрозоли, быстро попадает в кровь и лимфу в неизмененном виде и оказывает лечебное действие. Существуют различные аэрозоли: одни способствуют разжижению и отделению мокроты (в их состав входят эфирные масла, глицерин, глюкоза, двууглекислый натрий, ферменты); другие обладают вяжущим и прижигающим действием (танин, протаргол).

Ингаляции. Это довольно простой способ лечения, вполне доступный в домашних условиях. Вскипятить 2-3 стакана воды, влить в фарфоровый чайник, добавить 40-50 капель ментолового или эвкалиптового масла и 1-2 чайные ложки соды. Для удобства на носик чайника можно надеть воронку из плотной бумаги. Дышать паром следует не более 7-10 минут, затем сразу же лечь в постель.

Кстати, о *постельном режиме*. Его следует соблюдать неукоснительно во все время течения болезни, иначе все медикаментозные и другие способы лечения могут оказаться неэффективными.

Особое внимание следует уделить *питанию*. Больной должен получать разнообразную пищу, богатую витаминами, особенно витамином С — он содержится в свежих ягодах, фруктах, овощах. Если глотать фрукты трудно, готовят сырые соки, настой шиповника. Пища не должна быть острой и грубой, лучше всего кормить больного жидкими кашами, паровыми котлетами, киселями.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ АНГИНЕ

◆ Полоскать горло 30%-ным раствором лимонной кислоты каждый час в течение дня.

◆ Смешать сок лимона и мед в равных количествах. Этой смесью полоскать горло.

◆ 2-3 ломтика лимона, очищенных от кожицы, держать во рту, посасывая. Проводить процедуру каждый час.

◆ Смазывать горло лимонным соком, смочив соком ватный тампон, надетый на деревянную палочку. Затем наложить на шею согревающий компресс, который следует менять каждые 3-4 часа.

◆ Пить свежий сок репчатого лука по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

◆ Смешать в равных частях кашицу тертого репчатого лука, тертых яблок и меда. Принимать по 2-3 ч. ложки 2-3 раза в день.

◆ Взять 1 ч. ложку плодов аниса, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. Процедить. Принимать по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

◆ Медленно жевать черную редьку.

◆ Полоскать горло 4-6 раз в день следующими *настоями* (в теплом виде):

— смешать по 2 части листа эвкалипта, цветов ромашки и липы, 1 часть семени льна. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить;

— смешать по 1 части травы душицы и шалфея, по 2 части мальвы лесной (корень, листья, цветы) и цветов ромашки. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить;

— смешать по 2 части травы зверобоя с цветами, календулы и цветов ромашки, 1 часть семени льна. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить.

Наталья Фогель,
врач

САМО-ЛЕЧЕНИЕ

Молоко из овса

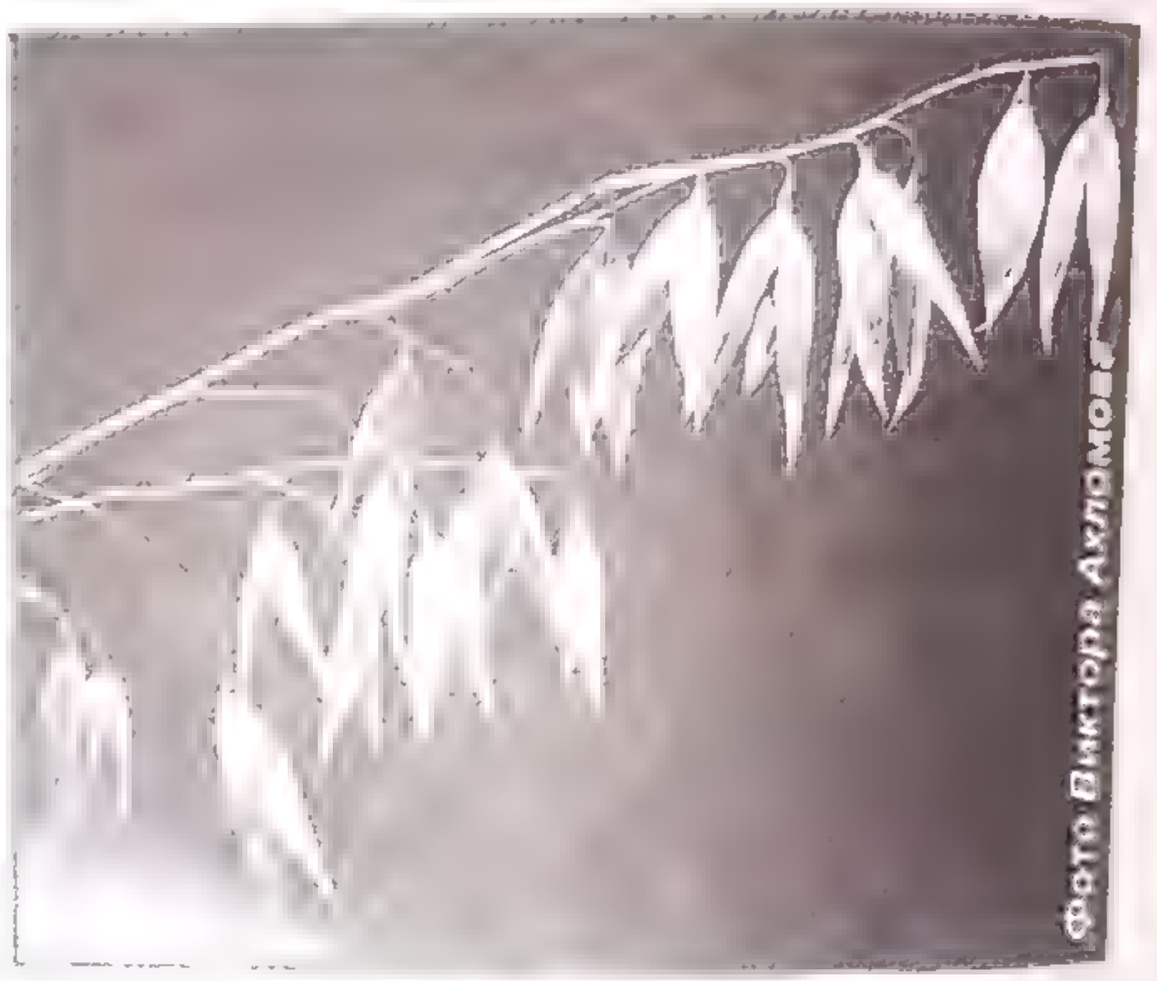


Фото Виктора Ахлямова

Родина овса, этого хорошо знакомого и привычного для нас растения, — северо-восточный Китай и Монголия. Много столетий назад именно из этого района овес быстро распространился по всему земному шару и стал одной из основных зерновых культур в мировом земледелии.

В овсе ценились не только пищевые качества, но и его целебные свойства. Не случайно древние римляне считали овес синонимом здоровья. В Древней Греции зерно использовали для компрессов, овсяную кашицу — от запоров, а слизистую жидкость отвара — от кашля. Славянские народы готовили из овса целебные настойки и настои.

Русский физиолог И.П.Павлов, изучая это растение, назвал содержащиеся в его зерне ферменты «подлинными возбудителями жизни». По мере созревания овса активность этих ферментов увеличивается.

В зерне овса содержится фермент, способствующий усвоению жира в кишечнике, а также фермент, помогающий усвоению углеводов. Есть в нем полифенолы, благоприятно воздействующие на печень и поджелудочную железу, и тиреостатин, нормализующий деятельность щитовидной железы. Кроме того, овес насыщен аминокислотами, минеральными веществами, эфирными маслами и витаминами группы *B*.

Овсяная крупа или хлопья являются основой лечебного питания. Овес легко усваивается организмом, обволакивая и тем самым защищая слизистую желудка и кишечника. Овес обладает и уникальной способностью захватывать в кишечнике минеральные вещества и соли тяжелых металлов (такие, как свинец) и выводить их из организма. Он даже вытягивает соли из тканей — мало какой фармакологический адсорбирующий препарат обладает этим свойством. Но при однообразном питании это качество овса может сослужить плохую службу — может возникнуть, к примеру, дефицит кальция в организме. Поэтому в готовые блюда из овса обязательно следует добавлять молоко, мед, зелень, яго-

ды и фрукты в различных сочетаниях.

В лечебных целях используется и овсяная солома, из которой готовят потогонные, мочегонные и ветрогонные средства.

Какие же болезни помогает лечить овес?

При *переутомлении и бессонни-це* принимают спиртовую настойку овса. 2 ст. ложки сушеного овса измельчить в мясорубке, залить 1 стаканом водки и настаивать 15 дней в теплом месте. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день до еды. Для приготовления настойки лучше брать овес в стадии колошения. Срезать его следует в 20 см от верхушки метелки и сушить под навесом в солнечную погоду или в сушилке при температуре 60°С.

Восстановить силы и справиться с депрессией помогает такая питательная смесь: отвар овсяных хлопьев (20 г хлопьев на 200 мл воды), 50 г сахара (или 25 г меда), 25 г глюкозы, 50 г протертой клюквы, 0,3 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты (или 2-4 ч. ложки лимонного сока), 2 таблетки аспаркама (калий плюс магний). Это средство прекрасно возмещает расход солей, витаминов и жидкости в организме, наполняет энергией. Смесь можно употреблять не только при нервном переутомлении, но и во время обострения хронических инфекционных и воспалительных заболеваний.

При *заболеваниях суставов* рекомендуется трижды в день за 20-30 минут до еды пить отвары и настои с использованием овсяной соломы.

Отвар овсяной соломы. 2/3 объема эмалированной посуды заполнить размельченной овсяной соломой, сенной трухой и сосновыми веточками (с верхушек лап), смешанными в равных количествах. Затем залить доверху холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне полчаса. Пить горячим 3 раза в день по полстакана до еды.

Настой овсяной соломы. 1 ст. ложку измельченной овсяной соломы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать полчаса–час. Пить 3 раза в день по полстакана до еды.

Для лечения суставов используют и обертывания. Приготовить отвар овсяной соломы, намочить в нем хлопчатобумажные носки, хлопчатобумажную ткань, простыню, сильно отжать. Свернуть простыню вчетверо и быстро, пока она теплая, обмотаться ею, начиная от подмышек, обернуть тканью кисти рук, надеть носки и лечь в постель на 1,5-2 часа, плотно укрывшись теплым одеялом (чтобы не намочить постель, подстелите клеенку). Процедуру лучше проводить перед сном. Такие обертывания делают в течение 1-2 месяцев. У этого метода есть один недостаток — он не годится для быстрого снятия боли.

Ванны с отваром овсяной соломы принимают после выздоровления как профилактическое средство. Они оказывают лечебное действие и при первых признаках болезни. Принимать их следует за полчаса-час до сна в течение 20-40 минут. Температура воды 38-40°С.

Полезны и паровые ванны с овсяным отваром. В бак с горячим отваром поставить скамеечку, чтобы не ошпарить ноги, встать на нее, завернуться до пояса покрывалом, чтобы пар поднимался вверх по ногам до пояса. Через 15 минут ополоснуться прохладной водой и немного полежать в тепле. Такие ванны принимают ежедневно.

При *задержке жидкости в организме* (при сосудистой патологии,

эндокринных и других заболеваниях) готовится комплексная настойка: 10 г зерен овса, 10 г соплодий хмеля, 10 г почек и листа березы, 10 г полевого хвоща, 10 г травы очитка едкого залить 1 л водки и настаивать в темном помещении 10 дней. Принимать 3 раза в день по столовой ложке.

При сильных отеках такую терапию хорошо сочетать с овсяной диетой — разгрузочными днями на овсяной каше без молока (но не более 3-5 дней).

При *мочекаменной болезни* (когда болезнь находится в стадии «песка» и вызывает рецидивы пиелонефрита) используют специальный фитонастой. Смешать по 10 г соломы овса, рылец кукурузы, листа черники, створок стручков фасоли, плавуна булавовидного. 4 ст. ложки смеси залить 1 л воды, настаивать ночь, утром прокипятить на слабом огне 10 минут. Настаивать еще 4 часа, процедить и принимать по 1/4 ст. ложки каждые 30 минут в течение 3 часов. Этот же фитонастой используют и в профилактических целях. Будьте осторожны! Вопрос о камнях, размеры которых определяются УЗИ, следует решать с лечащим вас урологом. Самолечение часто опасно и может привести к закупорке мочеточника камнем.

Овес помогает и при *кожных заболеваниях*. Так, примочки с настоем из овсяной соломы особенно эффективны при экземе и детском диатезе. 2 ст. ложки соломы залить 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 5 минут. Настаивать 15 минут, процедить.

Сильный зуд быстро утихает в ванне с овсяной соломой. Эмалированную посуду на 2/3 объема заполнить соломой, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить полчаса, настаивать 1 час. Затем процедить и вылить в ванну. Продолжительность процедуры 15-20 минут. Принимать ежедневно.

При кожном зуде можно натереть раздраженный участок кожи овсяным киселем или сделать непродолжительный, на 15-20 минут, компресс с отваром киселя.

Овсяный кисель. 4 стакана истолченной овсяной крупы залить 8 стаканами воды и поставить в тепло на день. К вечеру намоченную крупу размешать и процедить через сито. Вскипятить, постоянно помешивая в течение 2-3 минут (вместо крупы можно использовать хлопья «Геркулес»).

Овсяный кисель также полезен при *желудочно-кишечных заболеваниях* — повышенной кислотности желудочного сока, вялом пищеварении, запорах. Используется он и как ветрогонное средство. Такой кисель можно сделать и более жидким, добавив в готовый еще 1-2 стакана воды и еще раз прокипятив в течение 10 минут. Будьте внимательны — овсяный кисель обладает сильным тонизирующим действием, поэтому при гипертонии его следует употреблять с осторожностью. Зато гипотоникам он заметно поможет.

И напоследок расскажу об овсяном молоке. Дело в том, что овес по своему составу очень близок к лучшему детскому питанию — женскому молоку. Он содержит от 4 до 6,5% жира и от 11 до 18% белка. Овсяное молоко обладает прекрасным вкусом и поможет тем молодым мамам, у которых имеются проблемы с грудным вскармливанием.

Овсяное молоко. 1 стакан овса сварить в 5 стаканах воды до густоты жидкого киселя. Процедить, добавить такое же количество кипяченого коровьего молока или прокипятить с сырым молоком, после чего остудить.

ПИСЬМА

Поможем друг другу

"Моему трехлетнему сыну поставлен диагноз "ревматоидный артрит". Прописали сильные гормональные препараты. Боюсь, как бы не начался дисбактериоз. Если кто-нибудь знает, как лечат это заболевание другими способами, напишите, пожалуйста".

Моисеева Наталья, Липецкая обл.

"Моей дочери шестнадцать лет. У нее длинные и густые волосы. Каждый раз, когда она моет голову шампунями, на голове появляются корочки, кожа на голове чешется и зудит, что доставляет ей массу неприятных ощущений. Применяли для ополаскивания отвар крапивы, мыли голову сырым желтком, но ничего не помогает. Может быть, кто-нибудь знает какое-то средство, которое помогло бы ей избавиться от этого. Напишите, пожалуйста. Будем благодарны".

Болоцкая Ольга, г.Новочеркасск

"Мне пятьдесят лет. С самого начала климактерического периода у меня появились псориатические высыпания на руках и ногах. По совету друзей я ездила на море, но ни морская вода, ни солнце существенно не помогли. Зимой процесс обостряется. Подскажите, пожалуйста, у кого была аналогичная проблема, как вы с ней справились".

Виктория Петровна Котова, г.Ярославль

"Моему сыну уже двенадцать лет, но до сих пор он страдает энурезом. Обращались к психоневрологу, невропатологу, проверяли состояние почек, но никакой патологии не нашли. По рекомендации врача прошли курс иглотерапии. Случаи ночного недержания мочи стали реже, но полностью не прекратились. Мальчик от этого очень страдает, так как не может поехать со сверстниками в спортивный лагерь.

Может быть, есть какие-нибудь народные средства от этого недуга. Напишите, пожалуйста, будем очень благодарны".

Елисеевы, Московская обл.

При растяжениях сухожилий

Ставить горячие молочные компрессы, меняя их по мере остывания.

При растяжении мышц рук или ног

Сварить горсть недозрелых ягод бузины в 5 л воды, добавить 1 ст. ложку питьевой соды и обмывать больные места остывшим отваром.

При растяжении связок

Мелко нарезать 1-2 луковицы, смешать их с сахарным песком, нанести толстый слой этой смеси на кусочек ткани и наложить ее на больное место.

При болях в мышцах

• Смешать 1 яичный желток, 1 ч. ложку скипидара, 1 ст. ложку яблочного уксуса и все это растереть до густоты сметаны. Втирать полученную мазь на ночь.

• Посыпать питьевой содой 2 предварительно намыленных листа белокочанной капусты и прикладывать их к больному месту в виде компресса, завязав сверху платком.

• 4 части несоленого свиного сала или несоленого сливочного масла смешать с 1 частью порошка сушеного хвоща и эту мазь втирать в больные места.

• Раздробить молодые веточки только что распустившейся вербы и накладывать их на больное место.

• Смешать по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, залить 1 стаканом воды и тщательно размешать. Принимать по 2-3 стакана в день. Желательно одновременно растирать тело яблочным уксусом. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

• 7 г сухой травы адониса весеннего заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение одного часа. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

• 25 г коры барбариса залить 1 стаканом 70%-го спирта и настоять 7-10 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Для улучшения подвижности рук и ног

Втирать мазь из 100 г свиного жира и 1 ст. ложки соли, затем обернуть их хлопчатобумажной тканью и клеенкой. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

При расслаблении мышц у детей

Смешать 400 г меда с 20 г серы, намазать полученной смесью тело ребенка и сделать массаж. После того как ребенок пропотеет, переодеть его, туго запеленать и уложить спать. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

При миозите

Используются *настои* из *почек, листьев* и *коры ивы, а также мазь* из почек ивы.

• 1 ст. ложка почек или листьев ивы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и принимать по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

• Высушенную и измельченную кору залить водой (1:20), кипятить на водяной бане 30 минут и пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

• Можно приготовить мазь для растирания из равного количества растертых почек ивы и сливочного масла.

При миопатии (мышечной дистрофии)

• *Обтирания.* Полезно ежедневно 3 раза в день (или хотя бы перед сном) обтирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и в меру отжатой. Сначала нужно протереть грудь, затем спину и после этого руки и ноги. Процедура должна продолжаться не более двух минут, и после нее необходимо находиться некоторое время в тепле. В холодную воду лучше добавить немного яблочного или обычного уксуса — это способствует снижению температуры тела. Можно также обтирать тело одним уксусом.

• *Растирания.* Залить водкой корень дягиля лекарственного (4 части водки на 1 часть корня) и настоять 9 дней в темном месте. Перед сном (после обтираний) втереть настойку в ноги, руки, грудь, спину. После этого укутаться одеялом. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями, или без них.

• *Контрастные ножные ванны.* Приготовить 2 бака вместимостью 20-30 л. Наполнить один бак холодной, а другой — горячей водой, в которую можно добавить немного красного перца. Вместо горячей воды можно использовать отвары — на основе овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек, корня лопуха, березовых листьев. Сначала опустить ноги в горячую воду, подержать их там до покраснения, а затем — в холодную (на 20-30 секунд). Проделать 5-7 раз. В конце процедуры поместить ноги в горячую воду на 20-40 минут и в холодную — на 1-2 минуты. После процедуры ноги какое-то время должны находиться в тепле.

Угри на лице

• Принимать внутрь отвар корней лопуха. Для его приготовления 1 ст. ложку корней залить 500 мл воды и кипятить 10 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 50-70 мл три раза в день.

• Ежедневно съедать в три приема не менее 1 ст. ложки ягод калины вместе с косточками, можно добавлять мед.

• Принимать утром перед едой по 2 ч. ложки пивных дрожжей.

• Свежим соком петрушки или подорожника протирать лицо 1-2 раза в день.

• 1 ст. ложку измельченных корней девясила высокого залить 500 мл воды. Кипятить 15 минут, процедить. Этим отваром протирать лицо.

• Регулярно протирать лицо настоем мяты (100 г на 500 мл воды).

• При поражении кожи красными угрями необходимо приготовить мазь: смешать кашицу из корней лопуха — 2 ст. ложки; глицерин косметический — 1 ст. ложка; сок лимона — 1 ч. ложка; 1 яичный желток. Накладывать на лицо на всю ночь.

• При юношеских угрях нужно пить препарат "Тыквеол" (по 1 ч. ложке 3 раза в день) и протирать им лицо. Хорошо также грызть тыквенные семечки.

Крапивин Михаил, Карелия
Акимова Екатерина Федоровна,
г. Зеленоград (последний рецепт)

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Фото Сергея Сидаева

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

"В 1999 году у меня была операция по поводу онкологического заболевания. А пять лет назад перенесла инсульт. Два раза в год ложусь в стационар в целях профилактики повторного инсульта. Там мне ставят капельницы. Недавно прочитала, что применение капельницы для онкологических больных нежелательно. Напишите, пожалуйста, так ли это и что надо делать для профилактики инсульта".

Н.И.Тарасова, г. Саранск

Провести стационарное профилактическое лечение по поводу инсульта без капельного введения препаратов можно, хотя мне не известны доказательства того, что оно опасно для онкологических пациентов. Давать рекомендации по профилактике повторного инсульта заочно, особенно не зная точного диагноза, невозможно. Но некоторые общие рекомендации я могу перечислить.

Слово "инсульт" в переводе с латинского означает "удар". Заболевание получило такое название из-за внезапности его проявления и схожести с клинической картиной при травме головы.

Что же такое инсульт? Это повреждение ограниченного участка мозговой ткани из-за нарушения доставки кислорода и питательных веществ по подходящим к этому участку кровеносным сосудам. Значит, в основе его всегда какой-то непорядок с кровеносными сосудами мозга.

Встречается два вида инсульта: ишемический (инфаркт мозга) и геморрагический. Причина *ишемического* инсульта — недостаточное поступление кислорода к какому-либо участку мозга по суженным или полностью перекрытым кровеносным сосудам. Чаще всего это происходит из-за тромбоза и выраженного атеросклероза сосудов мозга. Току крови препятствует и спазм сосудов головного мозга. Способствует заболеванию и малокровие, поскольку из-за низкого гемоглобина (переносчика кислорода) кровь не может в легких вобрать в себя достаточно кислорода и поэтому клетки мозга его недополучают. Плохо влияет на сосуды сахарный диабет.

Геморрагический инсульт — это кровоизлияние в мозг, из-за которого и клетки, и сосуды сдавливаются, поэтому снабжение мозга кислородом также нарушается. Причины кровоизлияния — разрыв сосудов вследствие значительного повышения артериального давления или просачивание крови в ткань мозга из-за повышения проницаемости стенок сосудов. Способствуют кровоизлиянию атеросклероз (поскольку при нем стенки сосуда более хрупкие), авитаминозы (особенно по витамину *К* и *С*), нарушение свертывающей системы крови, красная волчанка и некоторые другие заболевания.

Профилактика повторного ишемического инсульта

Прежде всего, нужно добиваться того, чтобы кровь легче проходила по суженным сосудам и не образовывала тромбов. Значит, ее надо сделать менее вязкой (разжижить) и, кроме того, уменьшить агрегацию ("склеивание") клеток крови. Если основной сосуд перекрыт, необходимо использовать препараты, которые помогут лучше использовать обходные пути-сосуды. Кроме того, с помощью антисклеротических препаратов надо предупредить дальнейшее сужение сосудов из-за возможного прогрессирования атеросклероза.

Поэтому полезны все антисклеротические и разжижающие кровь средства: клюква, чеснок, растительные масла, продукты, содержащие большое количество йода (морепродукты). Не следует употреблять черноплодную рябину, наваристые бульоны, а также поменьше использовать все продукты, содержащие в большом количестве холестерин: мясо (особенно свинину), яйца, сливочное масло, жирные сыры. (Правда, в последнее время мнение ученых на этот счет не столь категорично.)

Одна из главных мер профилактики инсульта — избегать всего того, что может вызвать спазм сосудов головного мозга: стрессов, переутомления, пребывания на солнце (особенно с непокрытой головой) и в душном помещении, переохлаждения. Чтобы не повысилась вязкость крови, вредно париться, а также курить и употреблять алкоголь. Не рекомендуются большие и длительные физические нагрузки, так как при этом в основном увеличивается кровоснабжение мышц в ущерб остальным органам, в том числе мозгу.

Из лекарственных препаратов регулярными курсами, а иногда и постоянно, применяют *аспирин* или *трентал* (они уменьшают "слипание" клеток крови), *йодистые препараты, витамин РР (никотиновую кислоту)* или *пикамилон, кавинтон, стугерон*. Относительно доз и длительности курса необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Обычно курсы назначаются от 1 до 3 месяцев.

Кроме того, надо следить за гемоглобином, сдавая кровь на анализ. Если он низкий — следует употреблять продукты, содержащие железо, и лекарственные препараты железа. Но избыток гемоглобина и красных кровяных телец тоже вреден, так как при этом повышается вязкость крови, и следовательно, возрастает опасность образования тромбов.

Надо помнить, что все мочегонные средства (и лекарственные препараты, и травы), выводя из организма жидкость, также повышают вязкость крови. Поэтому их следует применять только по назначению врача и с предварительным (за несколько дней) приемом трентала.

При большой вязкости крови иногда назначают кровопускание или ставят пиявки.

Кроме мероприятий, улучшающих кровоснабжение мозга, применяют препараты, представляющие собой "подкормку" для его клеток. Это *глутаминовая кислота*, которую пьют курсами от 1 до 6 месяцев, *глицин, энцефабол, церебролизин*. Эту последнюю группу препаратов можно применять при обоих видах инсульта, правда, надо учитывать противопоказания, чтобы избежать побочных эффектов. Поэтому относительно их приёма также необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Профилактика повторного геморрагического инсульта

При этом виде инсульта главное — поддерживать в норме артериальное давление. Поэтому лечащий врач должен подобрать соответствующее лечение.

Показаны все травы, снижающие давление и укрепляющие сосудистую стенку. Необходимо отказаться от продуктов, повышающих давление, например кофе, крепкого чая, принимать витамины, особенно *С, Р, К* с целью повышения устойчивости сосудистой стенки. Если высока ее проницаемость, лечат те заболевания, которые способствовали этому. Как и при ишемическом инсульте, применяют препараты, улучшающие обмен веществ в мозговой ткани.

Продукты и препараты, снижающие вязкость крови и агрегацию ее клеток, при геморрагическом инсульте (в отличие от ишемического) не показаны.

Поскольку причины, вызывающие спазм мозговых сосудов, могут привести и к повышению артериального давления, общие рекомендации по режиму и ограничениям те же, что и при профилактике ишемического инсульта.

Татьяна Абрамова

МНЕНИЕ

Почему желудок капризничает?

Тяжесть в области желудка, легкое подташнивание, неясные боли в подложечной области, жажда — эти знакомые многим неприятные ощущения часто появляются после сытного обеда или ужина. Раньше подобное состояние врачи называли «несварением» желудка. Сейчас используют другой термин — гастрит.

Почему же вкусные, свежие, хорошо приготовленные блюда провоцируют развитие гастрита? А добротный обед из четырех блюд, допустим, овощного салата, аппетитного мясного борща, котлеток с картофельным гарниром, компота из свежих ягод или фруктов на десерт, вызывает ощущение полнейшего дискомфорта в желудке? Эти вопросы я задала опытному врачу Татьяне Прокофьевне Литницкой

Наш желудок так устроен, что для каждого вида пищи требуется вполне определенный набор пищеварительных ферментов. Более того, разные продукты перевариваются в разных отделах желудочно-кишечного тракта, так как для переваривания нужна определенная среда — либо щелочная, либо кислотная. Переработка одних продуктов начинается уже во рту, где за счет выделения слюны создается слабощелочная среда, а другие идут «транзитом» до расположенных ниже отделов. Например, все продукты, содержащие углеводы (а это в основном хлеб и крупы), начинают расщепляться и усваиваться уже в ротовой полости, так как для этого нужна щелочная среда. А вот белковые продукты: мясо, птица, рыба, которым требуется кислая среда, перевариваются в желудке.

Поэтому диетологи вполне справедливо советуют не употреблять вместе белковую и углеводистую пищу — именно такое сочетание приводит соки и ферменты желудочно-кишечного тракта в полное «замешательство».

Что же произойдет, если съесть любимые мясные котлеты с хлебом или пельмени? По пищеводу они попадут в желудок, где эффективному воздействию кислых соков подвергнется только мясо. Хлеб и тесто в такой среде перевариваться не будут и останутся лежать балластом.

Непереваренные продукты будут раздражать слизистую оболочку желудка, вызывая хаотичное выделение кислоты. Именно из-за этого развивается первая фаза патологического процесса, приводящего к гастриту, — повышенная кислот-

ность желудочного сока. Избыток кислоты может забрасываться в пищевод, из-за чего возникает неприятное ощущение жжения — знакомая всем изжога.

А насыщенный кислотой непереварившийся хлеб поступает из желудка в тонкий кишечник, где усваивается только частично. Основная его масса достигает толстого кишечника и с большим трудом выводится из организма. Моторная, то есть выводящая, функция толстого кишечника постепенно ослабевает. Так начинаются длительные хронические запоры.

Нарушение перистальтики ведет к тому, что шлаки из отработанных продуктов питания, которые должны быть удалены из организма и, по сути, являются ядами, всасываются в кровь. Первый удар приходится на печень. Второй — обрушивается на почки.

Ослабленные почки и печень не могут в полной мере очищать кровь от шлаков и токсинов. И ядовитые вещества постепенно засоряют организм. По такой схеме развиваются многие болезни: деформирующие артрозы, остеохондроз позвоночника, атеросклеротические изменения кровеносных сосудов, приводящие к гипертонии.

Люди с такими болезнями начинают обращаться к специалистам и принимать большое количество лекарств, но с малым успехом. Им даже не приходит в голову, что в основе их хронического недуга — пресловутый бутерброд на завтрак и любимые пельмени на ужин.

Что же гарантирует хорошее пищеварение?

До сих пор некоторые диетологи советуют тщательно пережевывать пищу, полагая, что так она лучше усвоится. Последние научные данные говорят о том, что это не совсем правильно. Действительно, если мясо или рыба, то есть белки животного происхождения, перевариваются под воздействием кислот, то зачем долго жевать такую пищу, обильно пропитывая ее щелочной слюной? Ведь при поступлении насыщенных щелочью белков в желудок происходит нейтрализация начинающих выделяться в ходе пищеварения кислот, в результате чего процесс расщепления пищи существенно замедляется. Поэтому первая рекомендация такая: мясо, птицу, рыбу не нужно жевать долго, лучше откусывать маленькие кусочки и глотать их, как делают хищники. Если состояние зубов не позволяет этого делать, можно перемалывать их в фарш или мелко резать.

А вот продукты, содержащие углеводы, наоборот, требуют тщательного и длительного пережевывания — до кашицеобразной массы, чтобы она, попадая в желудок, не раздражала слизистую оболочку и не вызывала излишнего выделения кислот. Даже самые мелкие непрожеванные кусочки, например хлеба, находясь в желудке, вызывают ненужное выделение соляной кислоты. Из этого вытекает вторая важная рекомендация: углеводистые продукты следует не просто откусывать и глотать, а долго и тщательно пережевывать, как это делают жвачные животные.

Теперь поговорим о

том, что происходит в желудке с молоком. Попадая в желудок, оно свертывается под воздействием кислых соков. Это непременное условие его переваривания. Именно поэтому диетологи выступают против употребления кипяченого молока, которое теряет способность свертываться и по этой причине плохо переваривается.

Молоко — это отнюдь не питье, а самостоятельная еда. Если же употреблять его с другой пищей, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, вся остальная пища остается необработанной пищеварительными ферментами, и пищеварение нарушается.

Кстати, обволакивающее свойство молока используется при отравлениях. Обволакивая недоброкачественную пищу и слизистую желудка, молоко не дает ядам всасываться в кровь.

Рекомендация третья: чтобы сохранить здоровый желудок, молоко нужно употреблять отдельно, не смешивая с другой пищей, особенно с хлебом, а каши варить только на воде.

Сахар и сладкие продукты тормозят секрецию желудочного сока. Для их переваривания не нужны ни щелочная слюна, ни желудочная кислота — они усваиваются лишь в кишечнике. Если пирожное, варенье, торт или сладкий компот съесть сразу после обеда, то эти сладости вызывают процессы брожения. Особенно много сладких десертов едят наши дети. Гастриты, запоры, даже тонзиллиты, которыми они нередко страдают, — часто результат неправильного питания. Поэтому рекомендация четвертая будет такой: любые продукты, содержащие сахар, надо употреблять спустя полтора-два часа после основной еды.

Следуя этим рекомендациям, можно, не прибегая ни к каким лекарственным средствам, наладить работу желудочно-кишечного тракта и избавиться от многих заболеваний, связанных с неправильным пищеварением.

ДИАЛОГИ

— Что вы делаете? — с ужасом закричал врач, видя, что сиделка изо всех сил трясет больного.

— Извините, доктор, но я забыла, что лекарство, которое я ему дала, надо перед употреблением взбалтывать.

◆

— Вы изучаете химию?

— Нет, это туалетный столик моей жены.

◆

— Спасите, доктор, у меня страшно болит желудок.

— А вы что-нибудь съели?

— Да, ягодки в лесу.

— А какие?

—Ой, я не разглядела.

— Тогда вам не ко мне, а к окулисту.

◆

— Скажите, доктор, каковы основные симптомы венерических болезней?

— Ну, судя по Венере Милосской, прежде всего отваливаются руки.

Ирина Малютина,
кандидат медицинских наук, врач

АНТИКУРЕНИЕ

Забудем про табак

Многие болезни, в том числе атеросклероз, инсульт, поражение периферических сосудов, заболевания органов дыхания, рак, чаще поражают курящих. Это общеизвестно, и тем не менее число курильщиков в мире не уменьшается. Только в США ежегодно продается 650 миллиардов сигарет на сумму 18-25 миллиардов долларов. Почему же люди так зависимы от этой пагубной привычки? Можно ли снизить риск, наносимый здоровью курением? Как самостоятельно бросить курить?

Желанный никотин

Многие объясняют свое пристрастие к курению тем, что оно помогает справляться со стрессами и лучше работать. Действительно, никотин способствует выделению норадреналина и эндорфинов и заставляет печень расщеплять больше гликогена, что повышает уровень сахара в крови. Благодаря этому улучшается настроение, снижаются ощущения боли и страха, возрастает общая активность, особенно если человек устал. Стимулируя сосуды и нервы, никотин активизирует деятельность мозга, и человек быстрее справляется с работой, связанной с координацией действий глаз и рук и концентрацией внимания.

Кроме того, никотин помогает сдерживать аппетит, что привлекает людей, которые борются с лишним весом (замечено, что курильщики в среднем весят на 3-4 кг меньше, чем некурящие).

Этим достоинства никотина ис-

черпываются. А недостатков у него значительно больше. Если поначалу никотин действует только как временный раздражитель, то затем раздражение становится постоянным и вызывает физиологическое и психологическое привыкание. Человек становится рабом сигареты. Американские психологи квалифицируют курение как "органическое поражение психики". Такой вывод они делают на основе того, что половина людей, желающих бросить курить, не могут этого сделать, а многие из тех, кому все же удавалось отказаться от сигарет, через некоторое время возвращаются к вредной привычке.

Бытует мнение, что вред табака сильно преувеличен. В подтверждение приводятся такие аргументы: люди потребляют табак уже много веков, выращивается он в природных условиях, а затем подолгу высушивается. Разве может быть вреден натуральный продукт, обработанный естественным образом?

Во-первых, вредным может быть

и натуральный продукт. Во-вторых, в наше время простая технология обработки табака уже не применяется. Химические добавки, которые к нему сейчас примешивают, довели его отрицательное действие до катастрофического. Исследователи установили, что специально обработанный табак вызывает рак куда чаще, чем натуральный.

Безопасных сигарет не существует

Табачный дым, как известно, представляет собой сочетание вредных газов и смол, содержащих до четырех тысяч различных химических соединений. В частности, выделяемые с дымом азотные газы генерируют в тканях организма канцерогенные нитрозамины. Смолы дыма содержат полинуклеарные ароматические углеводороды — канцерогены, которые связывают клеточную ДНК и вызывают поражение клеток. Обнаружены в сигаретном дыме и радиоактивные вещества. По некоторым данным, выкуривание полутора пачек сигарет в день равнозначно ежедневному рентгеновскому облучению грудной клетки. Кроме того, установлено, что вещество ацетальдегид, выделяемое во время курения, вызывает ускоренное старение кожи.

Что бы ни утверждала реклама, предлагая сигареты с пониженным содержанием смол и никотина, безопасных сигарет не существует. Некоторые из новых, "легких", сортов сигарет на самом деле могут оказаться даже опаснее, так как курильщики затягиваются ими глубже, курят интенсивнее и выкуривают больше.

Приведу некоторые данные. При

выращивании табака сейчас используют пестициды, для улучшения его вкуса и ускорения сгорания применяют специальные химикаты. Ферментируют листья с помощью сахара, а чтобы ускорить высушивание, держат их в специальных печах. Все это добавляет табаку токсичность. Кроме того, растение обрабатывают керосином, "приправляющим" листья токсичным углеводородом. Существует простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает — значит, она подвергнута химической обработке.

Если из двух зол выбирать наименьшее, лучше предпочесть не "легкие" сигареты, а те, в которых меньше смол. В этом случае никотиновый допинг будет получен с меньшим вдыханием других вредных веществ.

Степени зависимости

Степень пристрастия к табаку может быть разной. Менее всего зависимы те люди, которые курят от случая к случаю — скажем, только на дружеских вечеринках или в определенное время дня или недели. За ними следуют те, кто курит во время стрессовых ситуаций и могут периодически отказываться от этой привычки. Этим двум группам людей бросить курить относительно несложно.

Гораздо более сильную психическую и физиологическую зависимость обнаруживают люди, которые курят помногу в течение дня и у которых без сигарет возникает абстинентный синдром, характеризующийся раздражительностью, беспокойством, головной болью. Человек, выкуривающий две пачки в день и больше, считается очень зависимым и нуждается в медицинской и психологической помощи.

Болезни курения

Наиболее опасные последствия неумеренного курения — сердечно-сосудистые заболевания. Они становятся причиной снижения продолжительности жизни чаще, чем рак. Если онкология развивается после 20-30 лет курения, то сердечно-сосудистая система реагирует на дым сразу же. Во-первых, под воздействием дыма уменьшается снабжение клеток кислородом. Во-вторых, никотин снижает количество липопротеидов высокой плотности, защищающих организм от "плохого" холестерина, и вызывает замедление кровообращения в сосудах. В результате повышается содержание холестерина в крови и развивается гипертония, что тоже неблагоприятно сказывается на состоянии сердца и сосудов. Повышенное склеивание тромбоцитов приводит к сердечным приступам — курильщики страдают от них в три раза чаще, чем остальные, то есть возникает риск стенокардии.

В группу повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний попадают курильщики с наследственной предрасположенностью к сердечным заболеваниям, с гипертонией, с лишним весом или высоким холестерином в крови.

Поражение периферических сосудов, в частности артерий конечностей, может повлечь за собой их воспаление и деформацию.

Одной из первых жертв табачного дыма становятся органы дыхания. Не случайно курильщиков часто беспокоят простуды, грипп, бронхит, воспаление пазух носа — дым временно парализует выросты на слизистой оболочке (реснички), защищающие более глубокие ткани от микроорганизмов и других чужеродных воздействий. Продолжительное раздражение дыхательных путей и слизистой оболочки приводит к бронхиту, разрушает легочную ткань, из-за чего уменьшается объем работы легких и, соответственно, снижается физическая активность человека. Как следствие потери эластичности и руб-

щевания ткани легких может возникнуть эмфизема. Кроме того, у курильщиков в 5-10 раз чаще, чем у некурящих, развивается рак легких. Этот риск возрастает, если человек работает на вредном производстве, сталкивается с токсичными веществами.

Медики разных стран доказали, что курение отрицательно влияет на половую функцию и репродуктивные способности. В частности, у мужчин снижается количество спермы, у женщин бывают трудные роды, чаще рождаются ослабленные дети. Проблемы у курящих женщин усугубляются, если они принимают противозачаточные таблетки — согласно статистике, риск сердечного приступа у них повышается в 25 раз. Ну и, естественно, особому риску подвержены беременные женщины и кормящие матери.

Вредно также курить язвенникам, людям очень худым, перенесшим какие-либо операции.

Некоторые курильщики, пытаясь уменьшить вред, наносимый собственному здоровью, переходят на нюхание или жевание табака. Однако постоянное поступление никотина в организм действует разрушительно и в этом случае. В Америке около 10 миллионов человек жуют табак. Согласно статистике, рак ротовой полости, языка и горла встречается у них чаще, чем у курильщиков.

Пассивное курение

В 90-х годах прошлого века специалисты заговорили о проблеме пассивного курения. Как выяснилось, вдыхание дыма способно нанести вред здоровью некурящих. Такая опасность действительно существует — это доказали ученые, занимающиеся данной проблемой (а ей посвящено две тысячи исследований).

Некоторые исследователи считают, что человек, вдыхающий "чужой" дым, потенциально находится даже в большей опасности, ведь этот дым не прошел через фильтр. Горящая сигарета выделяет порядка 16 ядов, большинство из которых являются канцерогенами. Поэтому и уровень окиси углерода в крови пассивных курильщиков наполовину выше, чем у тех, кто не подвержен воздействию дыма. Мало того, окиси углерода у них даже больше, чем у непосредственных курильщиков.

По некоторым данным, у детей, чьи родители курят, чаще бывают респираторные и ушные инфекции, хуже работают легкие. У женщин, чьи мужья курят, продолжительность жизни на четыре года меньше, чем у жен некурящих.

Из всего можно сделать единственный вывод — надо бросать курить.

Наметьте план

Прежде чем решиться на такой серьезный шаг, разработайте план с точно обозначенными этапами и сроками. Хорошо бы также зафиксировать в этой программе все ваши соображения, подкрепляющие намеченные меры. Расскажите о своем намерении близким, друзьям. Ведите дневник, куда записывайте свои ощущения — это поможет вам лучше разобраться в себе. Для облегчения своей задачи выберите время, когда вы испытываете минимальную нагрузку, например отпуск. Хороший повод для начала жизни без курения —

Новый год или день рождения.

Уберите из дома все пепельницы. Постоянно ищите себе занятие, позволяющее надолго отвлечься от мыслей о курении: больше гуляйте, сходите в кино, посетите парикмахерскую, салон красоты. Сходите к дантисту, чтобы освободиться от никотинового налета на зубах. Желание сохранить белизну зубов будет хорошим стимулом для того, чтобы больше никогда не курить.

Избегайте курящих друзей, старайтесь не пить кофе и спиртные напитки, поскольку с ними чаще всего связано желание закурить. Уменьшите потребление сахара, который усиливает тягу к курению. Многие курильщики привыкли к сигарете после еды. Чтобы избежать этого искушения, поев, сразу же приступайте к активной работе

Тем, кто бросает курить, важно научиться справляться со стрессами, ведь большинство неудачных попыток отказа от курения происходит из-за нервных перегрузок.

В момент, когда очень хочется курить, делайте глубокие вдохи-выдохи.

Не забывайте о физических упражнениях — улучшая самочувствие, повышая уверенность в себе, они отчасти замещают те ощущения, которые дает курение. Лучше заниматься на свежем воздухе, это увеличивает снабжение тканей кислородом. Чаще прибегайте к водным процедурам — горячему душу, ваннам, сауне, плаванию.

Чтобы поддерживать установку на отказ от курения, полезно постоянно повторять себе: "Как хорошо, что я бросил курить, это облегчит мою жизнь, избавит от болезней". Можно использовать и такое заклинание: "Я не собираюсь поддерживать табачную промышленность, ее владельцы не оплатят мне лечение болезней, приобретенных из-за курения". Напишите эти слова на листке и прикрепите его на видном месте.

Многие из тех, кто бросил курить, рассказывают, что они постоянно напоминали себе о риске заболевания легких или сердца, о том, что кожа курильщиков быстро стареет, становится дряблой. Представляя себе эти неприятные последствия курения, полезно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. В этом состоянии организм получает меньше кислорода, что ассоциируется с курением.

Но еще важнее представлять себе позитивные последствия отказа от сигареты. Говорите себе: «Я бросил курить, я начал лучше различать вкусы и запахи, у меня наладилось кровообращение, я лучше выгляжу, у меня появился шанс жить дольше и сохранить здоровье. Каждый день, который прошел без сигареты — это шаг к новой качественной жизни».

Окончание следует

ЛЕТО

Борис Мануйлов

Смородиновая аптека

Знаете ли вы о том, что дневную потребность человека в витамине С можно удовлетворить, съев всего 35-40 ягод черной смородины? А о том, что витамин Е, которым тоже богата смородина, называют эликсиром молодости? А еще о том, что в смородине обнаружены сильные фитонциды, убивающие ряд вирусов, в частности вирус гриппа? Получается, что у нас в садах не просто кусты с вкусными ягодами, из которых мы варим варенье, а целая природная аптека

По некоторым данным, дикорастущая черная смородина — родом из Азии, но она легко прижилась во многих странах Европы. В России смородина стала национальной ягодной культурой, и ее многочисленные виды и сорта произрастают на всей территории страны.

В наших садах растут черная, красная и белая смородина. Цвет ягодам придает специальный пигмент. Наиболее ценна и богата витаминами свежая ягода, снятая прямо с куста. Считается, что чем темнее цвет смородины, тем она полезнее. Действительно, в черной смородине витамина С содержится в пять раз больше, чем в красной. Все же остальные лечебные свойства у всех видов смородины похожи.

В черной смородине очень много витамина С. В некоторых сортах — до 568 мг на 100 г ягодной массы. В организме витамин С действует как биокатализатор ферментных процессов. В ходе научных экспериментов было выявлено, что активизирующее действие смородины на

Фото Сергея Яраева

весь обмен веществ начинает проявляться уже через полтора часа.

Пигменты ягод содержат *каротин*, превращающийся в организме в *витамин А*, также играющий большую роль в повышении иммунитета, в стимуляции клеточного обмена. Каротин препятствует преждевременному старению организма и об-

развитию опухолей, предохраняет от вредного воздействия облучения и табачного дыма, способствует сохранению остроты зрения.

В смородине также очень высока концентрация *рутина*, или *витамина Р*. Прежде всего он благотворно влияет на состояние сосудов, укрепляя их. Рутин стимулирует желчеотделение, функцию коры надпочечников, укрепляет клетки печени. А в сочетании с витамином *С* защищает от атеросклероза.

Витамин Е, которого также много в смородине, как уже говорилось, считается эликсиром молодости. Он способствует замедлению процессов старения, является прекрасным противосклеротическим средством, защищает организм от действия свободных радикалов, улучшает репродуктивную функцию организма, предохраняет от катаракты. Старческие пигментные пятна, появляющиеся на коже, — это признак того, что организму не хватает именно витамина *Е*. Смородина, особенно черная, вполне способна восполнить его недостаток.

Ягоды смородины содержат много *витаминов группы В*. Они играют важную роль в азотистом обмене, синтезе белков и жиров, защищают сосуды головного мозга. Эти же витамины необходимы для укрепления нервной системы, улучшения памяти, их наличие в организме способствует преодолению психических нагрузок.

Высока в смородине и концентрация *минеральных веществ* – кальция, железа, магния, марганца, фосфора, но особенно много в ней ионов калия, нужного для нормальной работы сердечной мышцы. *Эфирное масло* ягод обладает противомикробным действием. Оно также усиливает защитные силы организма.

Пектины, содержащиеся в ягодах черной и красной смородины, поглощают и выводят из организма холестерин, очищая сосуды и предотвращая развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Пектины играют и роль антидотов (противоядия) при самых различных интоксикациях. Они адсорбируют в кишечнике и связывают в нерастворимые комплексы соли тяжелых металлов — свинца, ртути, стронция, кобальта — и выводят их из организма.

Смородина богата свободной органической *яблочной кислотой*, убивающей некоторые вирусы, а также бактерии — возбудители кишечных заболеваний.

Таким образом, биологически активные вещества смородины положительно влияют на процесс кроветворения, стимулируют отделение желчи, разгружают печень, поддерживают функцию сердца и мышечный тонус, укрепляют иммунную систему и способствуют выработке гормонов.

Ягоды и листья смородины являются прекрасным лечебным средством.

Сок черной смородины отлично помогает при охриплости. Его наполовину разводят теплой водой и полощут им горло.

Настой из листьев смородины используют как мочегонное средство при мочекаменной болезни, циститах и пиелонефритах. 10 ст. ложек свежих или сухих листьев черной смородины заваривают в термосе двумя литрами кипятка и настаивают. Пьют вместо обычного чая по 3-4 стакана ежедневно, добавив мед или сахарный песок.

Детям при диатезе делают *ванны с настоем листьев черной смороди-*

ны. Стакан мелко нарезанных листьев заваривают кипятком, настаивают и процеживают в теплую воду ванны. Процедура проводится 10 минут ежедневно. Курс — 8-10 процедур.

Сорванную с куста смородину нельзя долго хранить, ее нужно переработать или съедать. Из черных ягод с жесткой кожицей, обладающих сильным пряным ароматом, варят варенье, джемы, конфитюры, компоты, кисели, делают муссы, мармелады. Из красной смородины можно приготовить великолепное желе, а из белой получается прекрасное домашнее вино с очень изысканным вкусом.

Правильно приготовленные блюда и заготовки долго сохраняют большую часть целебных свойств свежих ягод.

Варенье из черной смородины. 1 кг свежих ягод очистить от листьев и мелких веточек, залить стаканом кипятка, откинуть на сито. Сварить густой сироп из 1,5 кг сахарного песка. Переложить в него ягоды и варить 50 минут, помешивая и снимая пенку.

Витаминное желе из красной смородины. Размять 1 кг ягод красной смородины. Влить стакан охлажденной кипяченой воды. Вскипятив, отжать через марлю сок и добавить в него 1,25 кг сахарного песка. Варить 30 минут.

Для контроля сделайте пробу: чайную ложку массы оставьте на блюдце на 10 минут. Если она загустеет, желе готово. Если же осталась жидкой, поварите еще 10 минут.

Смородиновый мусс. Свежие ягоды перебрать, промыть, размять ложкой или пестиком, протереть через сито. Ягодные выжимки залить горячей водой из расчета 2 стакана воды на 1 стакан ягод. Вскипятить, процедить. В полученный сок положить стакан сахарного песка и 15 г замоченного желатина. Сироп, помешивая, довести до кипения, охладить и добавить в него ягодное пюре. Взбить венчиком или миксером до образования пенистой массы, которая должна загустеть. Перед подачей на стол полить жидкими сливками.

Смородиновый кисель. Стакан ягод перебрать, помыть, размять пестиком, добавив 1/2 стакана воды. Протереть через сито либо отжать через марлю. Выжимки залить 2 стаканами воды, прокипятить 5 минут, процедить. В процеженный отвар положить 3/4 стакана сахарного песка, вскипятить. Развести 2 ст. ложки картофельной муки в небольшом количестве прохладной кипяченой воды и влить в сироп. Вновь, помешивая, вскипятить и влить отжатый смородиновый сок.

Суп со смородиной и персиками. Это экзотическое блюдо готовят так. Промытую черную или красную смородину положить в кастрюлю, размять. Залить кипятком из расчета 5 стаканов воды на 300 г ягод, перемешать и закрыть крышкой. Через 10-15 минут процедить сквозь марлю, поставить кастрюлю с соком на огонь и, помешивая, добавить стакан сахарного песка.

Из трех персиков удалить косточки, нарезать их дольками и опустить в закипающий суп. Когда он закипит вновь, добавить столовую ложку картофельной муки, разведенной в небольшом количестве воды.

В суп можно добавить немного сливок.

Советую добавлять смородину в десерты. Кроме того, она придаст неповторимый вкус салатам из сладких фруктов.

Олег Грибков

АДАПТАЦИЯ

Стресс — это не болезнь

У каждого времени свои болезни. Сейчас, пожалуй, больше всего говорят о стрессе. Врачи предупреждают, что хронический стресс может привести к тяжелому заболеванию. И дают рекомендации, как с ним бороться. Рекламируется множество препаратов, помогающих преодолевать стрессы.

Однако замечено: одни встречают жизненные невзгоды с улыбкой, а другие даже самую незначительную неприятность переживают как мировую трагедию. Может быть, все дело в том, что одни подвержены воздействию негативных факторов (стрессоров), а другие к ним более устойчивы? Именно так и считают люди, не знакомые с теорией стресса, разработанной Гансом Селье. Этот знаменитый канадский ученый утверждал, что стрессорная реакция – вовсе не болезнь, а защитный механизм, специально созданный природой

В переводе с английского слово "стресс" означает "напряжение". Согласно концепции Селье, стресс — это напряжение защитных сил организма, мобилизация его ресурсов, и прежде всего сосудистой, нервной и гормональной систем, для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших жизненных задач.

Упрощенно механизм стресса можно представить так. Организм любого живого существа стремится к покою. Но внешняя среда не позволяет расслабляться: то похолодает, то солнце начнет жарить, то дождь польет, то ветер подует. Оставаться в постоянном покое и чувствовать себя неизменно комфортно при переменах просто невозможно. Приходится приспосабливаться. Человек к тому же вынужден реагировать не только на природные катаклизмы, но и на социальные: то цены поднимутся, то зарплату не выдадут, то дома скандал.

У стресса есть физиологическое выражение. Покой и равновесие зависят от наличия в крови кортикоидов — гормонов, которые вырабатывает кора надпочечников. Если их достаточно, то при любом внешнем воздействии человек остается спокоен. Но чем сильнее воздействие внешних факторов или внутренних переживаний, тем кортикоидов требуется больше. От того, справится ли кора надпочечников с требованием организма, во многом зависит, сохранит человек или утратит ду-

шевное равновесие. Когда стрессор слишком силен или действует очень долго, функция коры надпочечников истощается.

Селье разбил стресс на три фазы. Первая — *фаза тревоги*. Когда меняются окружающие условия, в ответ на действие стрессора активизируется система гипоталамус — гипофиз — кора надпочечников. Это ведет к повышению секреции адреналина и повышению сахара в крови. Словом, происходят гормональные сдвиги, которые обеспечивают мобилизацию защитных сил организма.

Вторая *фаза — адаптация или сопротивление*. Организм пытается подстроиться под новые условия Усиливается секреция кортикостероидов. Устойчивость организма к влиянию стрессора повышается. Для примера возьмем спортсменов. Вы наверняка видели, как, несмотря на тяжелую травму, спортсмен продолжает соревнование и даже побеждает. Кажется, боль должна была бы свалить его с ног, но, благодаря способности к сопротивлению и адаптации, человек ее почти не чувствует.

Так вот, если приспособиться удалось, то организм вновь переходит в состояние равновесия. В противном случае не избежать разнообразных физических и психических расстройств, то есть третьей фазы. Это фаза *истощения и дезадаптации*. Приспособительные возможности исчерпываются, и устойчивость к заболеваниям снижается. Проявляются признаки физического неблагополучия: снижение аппетита, нарушение сна, расстройства функции кишечника, потеря веса, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма, неврозы и психосоматические расстройства. Третью фазу иногда называют *состоянием предболезни*. Именно это состояние мы и привыкли называть стрессом.

И если уж бороться с разрушительным воздействием стресса, то именно с фазой дезадаптации. Вернее, бороться следует за то, чтобы она не наступила. А для этого надо обратить внимание на фазу адаптации и сопротивления. Польза стресса как раз в ней и заключается. Эта фаза дает возможность тренировать способность к приспособлению. Для примера возьмем такой

стрессор, как ледяная вода. Незакаленный человек в ледяной воде может быстро погибнуть. "Морж" проводит в ней часы, потому что развил огромные возможности адаптироваться.

Механизм адаптации обеспечивает рост резервных возможностей организма. А эти возможности часто остаются нереализованными. У многих резервы вообще остаются невостребованными, потому что человек стремится к комфорту. И вместо того чтобы тренировать организм, предпочитает без конца улучшать условия своего существования. Однако жизнь показывает, что стрессовые ситуации неизбежны.

Скажем больше, стресс необходим человеку биологически. Наша психика так устроена, что нуждается в периодических встрясках и переменах эмоций: радость, грусть, неудовольствие, наслаждение, любовь, ненависть. Организм реагирует — значит, живет. Только совокупность разнообразных переживаний способствует развитию адаптационных способностей. Скажем, если спортсмен не настроен на победу, если ему все равно, придет он первым или вторым, если он не испытывает стресса, то он и не победит.

Но как бы человек ни избегал стрессов, ему это все равно не удастся. В какой-то момент он подсознательно начнет провоцировать их. Это может выражаться в погоне за новизной (а с физиологической точки зрения — за адреналином, который необходим его организму) или в беспричинных ссорах с близкими.

Возьмем обычную житейскую ситуацию. Скажем, живет вполне благополучная семья: дом — полная чаша, все здоровы, дети послушные, хорошо учатся. Кажется, чего еще для счастья надо? Тем не менее в семье постоянно происходят шумные скандалы со взаимными упреками. При этом о разводе ни муж, ни жена не помышляют. О таких обычно говорят: с жиру бесятся. И это наблюдение довольно верное. Скандалами подобные пары разнообразят свою жизнь. В народе даже поговорка есть: милые бранятся — только тешатся.

Способность к адаптации можно тренировать. Принцип тот же, что и при тренировке мышц: чем регулярнее воздействие, тем заметнее результат. Главное — чтобы тренировка адаптивного механизма вызывала только фазу приспособления к стрессу (то есть вторую фазу). Причем, с точки зрения провокации стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой человек столкнулся. Важна лишь интенсивность и длительность действия стрессора.

Способность к адаптации, необходимую для житейских коллизий, можно тренировать, скажем, лазая по опасным скалам. В горах или в туристическом походе вы найдете куда больше стрессовых ситуаций, чем в бытовых ссорах. Казалось бы, что общего между стрессом, переживаемым альпинистом, и стрессом человека, потерявшего работу? Оказывается, механизм адаптации в обоих случаях один и тот же. Альпинист должен преодолеть страх и усталость, чтобы вопреки предыдущим неудачам покорить вершину. Но и безработному, чтобы найти желанное место, тоже нужно преодолеть страх и усталость. Он устал от бесплодных попыток и боится в очередной раз услышать от-

каз. Важно, чтобы отказ перестал вызывать у него острые отрицательные эмоции. Тогда и работа найдется скорее. Очень важен здесь и психологический настрой. У альпиниста в этом явное преимущество: он привык готовиться к предстоящим трудностям и физически, и морально. А потерявший работу чаще всего впадает в уныние. Тренированный человек умеет мобилизовать свои внутренние резервы — как в горах, так и для преодоления бытовых неурядиц.

Однако в тренировках главное — не перегнуть палку. Специалисты говорят: без желания победить, не победишь, но когда это желание чрезмерно, тоже проиграешь. Бывает так, что человек безуспешно ищет работу несколько лет и наконец находит ее. Во время испытательного срока он из кожи вон лезет, демонстрируя свое трудолюбие, энергию и работоспособность. Его берут в штат. Но, добившись долгожданного результата, человек вдруг чувствует внутреннее опустошение и смертельную усталость. У него не осталось ни сил, ни желания работать, потому что он полностью выложился. Организм задействовал резервы, которые используются только в случаях экстренной необходимости — например, при угрозе для жизни.

Чтобы не переступить заветную грань, надо знать несколько характерных признаков наступающего стресса. Прежде всего, это чувство вины. В большинстве случаев стресс именно с него и начинается. Человек говорит себе примерно так: "Если я сейчас не устроюсь на работу, я не мужчина, потому что не могу прокормить семью". Эта установка кого угодно заставит надорваться. Следующий тревожный сигнал — чувство не проходящей усталости и раздражение. Затем — бессонница и беспричинная тревога. Еще один красноречивый симптом — длительное мышечное напряжение, вызывающее боли в пояснице, лопатках, шее, головные боли. Как только один из этих сигналов появится, знайте: вы переоцениваете свои возможности. Хорошо бы остановиться, успокоиться, оглядеться и вспомнить, что нет ничего дороже душевного равновесия.

Фото Игоря Уткина

Анна Соколова, врач-психолог,
Игорь Лисовенко, врач

ТЕСТ

Уровень стресса

Как определить степень влияния переживаний на здоровье и какие доступные меры следует принять для восстановления нервно-физического тонуса? На эти вопросы отвечают научный сотрудник Центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского Анна Соколова и врач-натуропат, автор Энциклопедии нетрадиционной медицины Игорь Лисовенко

Между мечтой и реальностью

Когда во внешней среде возникает конфликтная ситуация, требующая быстрой реакции, в организме в ответ происходят сотни биохимических реакций, активизирующих обмен веществ, мобилизующих нервно-мышечную систему на противодействие возникающей опасности. Это и есть стресс. Эмоции, возникающие при этом — гнев или страх — биологически оправданны. Наши далекие предки выживали благодаря существованию механизма естественного стресса — их силы возрастали, что помогало им победить в схватке с врагом или спастись от него бегством.

Теперь стрессорами чаще всего становятся не страх перед дикими животными или разгулявшейся природной стихией, а неудовлетворенность человека своей жизнью, его негативные внутренние установки или тревога перед будущим. Очень распространенная причина стресса у современного человека — противоречие между ожиданиями и жизненной реальностью. Механизмы стресса — те же, что и у наших предков, но теперь они часто служат не защите, а разрушению. И чем больше разница между ожидаемым и свершившимся, тем выраженнее разрушение.

Что огорчает желудок?

Казалось бы, какая связь между отрицательными эмоциями и патологией органов?

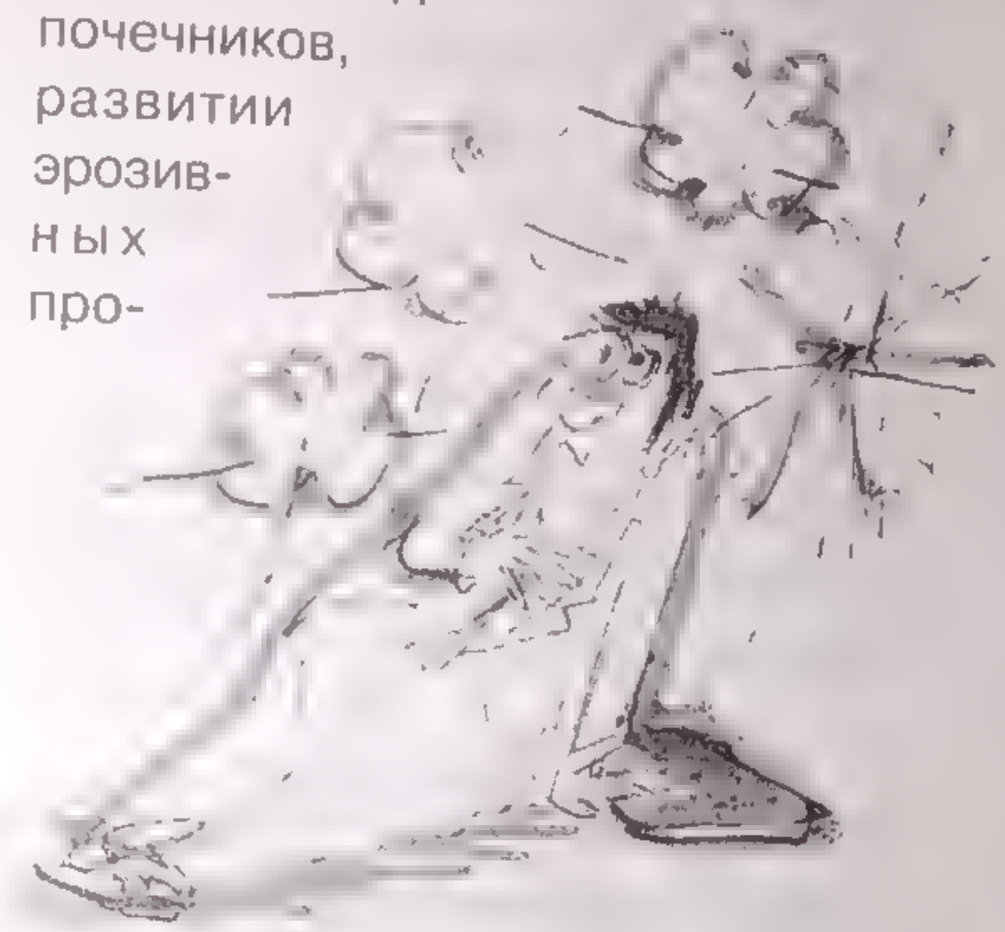
Проследим цепочку воздействия переживания, вызывающего стресс. Оно запускает традиционный каскад реакций, при которых в кровь выбрасываются биологически активные вещества: адреналин, кинины, простогландины, что направлено на осуществление мышечной активности. Но получается, что фитиль зажжен, а выстрела не последовало — человек не вступил в схватку с врагом и не побежал от него. По закону сохранения энергии, ничто не исчезает бесследно, и в итоге "пушка стреляет внутрь", вызывая расширение сосудов головного мозга и спазм сосудов внутренних органов, нарушая их кровообращение.

В результате человек жалуется на сердце или на печень, а действительная причина его плохого самочувствия заключается в том, что в мышцах как след неотреагированных эмоций образуются участки "застывшего" напряжения — болезненные уплотнения. А они, в свою очередь, в зависимости от своего расположения, влияют на внутренние органы, нарушая кровообращение и вызывая расстройство функций, что проявляется нарушением ритма сердца, болью в груди, изжогой и т.д.

Некоторые исследователи находят связь между конкретными проблемами, вызывающими стресс, и определенными системами организма. Чаще всего в связи с этим говорят о язве желудка: считается, что ее появление, как правило, провоцируется страхом и низкой самооценкой.

Истоки этой концепции восходят к древнекитайскому учению У-Син, которое объясняло, в частности, какое воздействие может быть негативным для того или иного органа. Иначе говоря, чего он "боится" или "не любит". Согласно этой теории, желудок "не любит" пугающих ситуаций. Для печени разрушителен гнев, непорядок в делах. Сердце страдает при нравственном раздвоении, конфликте с самим собой.

Древняя медицина исходила из наблюдений, научная опирается на исследования. Но в своих выводах они нередко сходятся. Современные исследователи заметили, что стрессы приводят к возникновению дефицита некоторых жизненно важных минеральных веществ — магния, калия, цинка, хрома. В частности, лабораторным путем было установлено, что в результате даже кратковременного стресса расходуется 80% суточной нормы магния (*Mg*). Поэтому часто люди, подвергающиеся хроническим стрессам, испытывают дефицит магния, который предрасполагает к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Пониженное содержание калия (*K*) обычно свидетельствует об истощении (психическом и физическом), нарушении функций почек и надпочечников, развитии эрозивных процессов в слизистых (язвенная болезнь) и т.п. Недостаток цинка (*Zn*) способствует снижению иммунитета, а хрома (*Cr*) — нарушению деятельности сердечной мышцы и сосудов, зачастую это первый звонок сахарного диабета и катаракты. Поэтому, испытывая сильное напряжение, позаботьтесь о том, чтобы восполнить содержание этих ценных веществ в организме.



Тест на стресс

Определенный уровень стресса необходим человеку. Но как не перейти его? И как научиться определять этот уровень? Эта проблема особенно сложна потому, что у разных людей допустимые уровни могут значительно различаться.

Стрессовая ситуация	Уровень стресса (баллы)
Смерть супруга	100
Развод	73
Раздел имущества	65
Тюремное заключение	63
Смерть члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Увольнение с работы	47
Примирение с супругом	45
Пенсия или отставка	45
Ухудшение здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Изменение служебного положения	39
Изменения финансового положения	38
Смерть друга	37
Смена работы	36
Увеличение ответственности на работе	29
Сын или дочь покинули дом	29
Неприятности с законом	29
Значительные личные достижения	28
Окончание школы	26
Супруг начал или бросил работать	26
Изменение условий жизни	25
Проблемы с начальством	23
Переезд	20
Смена школы	20
Изменение привычек	19
Переход в другую религию	18
Изменение в сфере социальной активности	16
Изменение продолжительности сна	15
Изменение привычек в еде	15
Изменение отношений с друзьями	13
Каникулы	11
Незначительные нарушения закона	

Психологи разработали специальный тест "Твой уровень стресса". Он позволяет каждому оценить степень испытываемых им психологических нагрузок.

Как видим, наряду с событиями, которые всегда расценивались как серьезное потрясение, в тесте указаны и не очень значимые. Причем не только отрицательные, но и положительные. Практика психологов показывает, что все они могут отрицательно влиять на здоровье.

Сложите баллы, которыми оцениваются события, произошедшие с вами за последний год. Если в сумме наберется более 300 баллов, то у вас появился риск серьезно заболеть (вероятность — примерно 80%). Чтобы этого не случилось, надо принять срочные меры по укреплению здоровья. Прежде всего — позаботиться об отдыхе. Если нет возможности пойти в отпуск, то снять психическое напряжение помогут музыкотерапия, цвето-, аромотерапия, специальный массаж, баня. Кроме того, надо наладить здоровый образ жизни, принять профилактические меры. Результат в 200-300 очков снижает риск заболеваний до 50%, а если вы набрали менее 200 очков, то вероятность заболевания невелика.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

В древнекитайской оздоровительной гимнастике существуют эффективные приемы, позволяющие быстро выходить из состояния стресса. Они основаны на энергетическом массаже рефлексогенных зон.

Перед тем как приступать к такому массажу, постарайтесь хорошенько расслабиться всем телом, медленно и глубоко подышите.

Начинать следует с массажа головы. Кончиками пальцев делайте скребущие движения от шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке.

Обработав таким образом всю поверхность головы, встряхните руками и переходите к следующему этапу массажа. Пройдитесь легкими простукивающими движениями по тем же участкам от шеи, лба и висков снизу вверх к макушке. Делать их нужно кончиками расслабленных пальцев. Снова встряхните руками.

Запустите пальцы в волосы. Захватывая в кулаки отдельные прядки, по очереди тяните их вверх. При этом волосы должны натягиваться. После каждого движения разжимайте кулаки, опускайте руки вниз и энергично встряхивайте ими.

Следующий этап — поглаживание ладонями области затылка и шеи. Проделайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику и плечам до появления ощущения приятного тепла. Встряхните руками.

Теперь переходите к массажу лица, начав со лба. Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба и проделайте серию поглаживающих движений по направлению к вискам. После каждого поглаживания встряхивайте кистями.

Затем проделайте несколько раз пощипывание бровей по направлению к вискам и снова встряхните кисти.

Закройте глаза и, легонько постукивая по векам кончиками расслабленных пальцев, несколько раз пройдитесь по ним от переносицы к вискам. При этом не забудьте обработать и область самих висков. Встряхните руками.

Отыщите самые верхние точки на скулах под глазами и несколько раз постучите по ним кончиками расслабленных пальцев, перемещая их по направлению к вискам. Подождите несколько секунд и проделайте то же самое с точками, расположенными непосредственно перед козелками ушей. Встряхните кистями.

Теперь постукивайте по точкам, расположенным у верхних краев ушных раковин. Встряхните руками.

Возьмитесь пальцами за ушные раковины и по 10-12 раз отгибайте их вниз, вверх, вперед, назад. Встряхните кистями.

После этого опять возьмитесь за ушные раковины и попытайтесь «раскручивать» их. Проделайте это упражнение 10-12 раз. Затем тщательно разомните все участки ушных раковин, включая мочки, до такого состояния, чтобы все ухо горело. Встряхните кистями.

Большими пальцами заткните ушные проходы и несколько раз нажмите и отпустите, ощущая, как ток воздуха ударяет в барабанные перепонки.

Ладонями закройте уши, направив пальцы с обеих сторон к затылку, и несколько раз слегка постучите по нему. Встряхните кистями.

Несколько раз энергично отшлепайте себя ладонями по лицу и щекам. Встряхните кистями.

Завершается комплекс антистрессового массажа постукиванием косточками пальцев, сжатых в кулак, по скулам с обеих сторон. Этот вибрационный массаж нужно проделать несколько раз.

Сергей Барсов

Без подробностей

Не ругайте ленивых мужей

Жены нередко сердятся на своих мужей из-за того, что те из-за лени стремятся увильнуть от домашних забот – уборки квартиры, стирки, глажки белья и прочих хозяйственных дел. Однако лень здесь ни при чем. Проведенные в Японии исследования показали, что такое поведение мужчин имеет научное обоснование – просто у них в полтора раза сильнее, чем у женщин, выражена аллергическая реакция на... домашнюю пыль. Да и вообще мужчины оказались более чувствительны практически ко всем аллергенам. Для эксперимента медики взяли кровь у 350 молодых мужчин и у такого же числа женщин из разных регионов страны. Кровь мужчин дала положительную реакцию на 33 из 35 аллергенов, тогда как представительницы прекрасной половины человечества прореагировали лишь на десять. Именно поэтому мужчины подсознательно стремятся избегать источников опасных для них аллергенов. Кроме того, постоянные негативные высказывания жен в адрес супругов по этому, да и по другим поводам вызывают у них стресс, который обостряет аллергическую реакцию. Так что не ругайте своих мужчин, а лучше пожалейте их.

Умейте властвовать собой

Обследования большого числа больных, проведенные в госпитале Гарвардского университета, в Мичиганской школе общественного здоровья и в Колумбийском университете позволили сделать вывод, что риск возникновения инфаркта миокарда, инсульта, атеросклероза, аритмии чаще всего повышается во время или после приступа гнева. А шведские ученые, в течение 14 лет проводившие наблюдение за 12,5 тысячами мужчин-служащих, установили, что у тех, кто пытался соответствовать непомерно высоким требованиям и делать карьеру, риск сердечно-сосудистых заболеваний был почти в два раза выше, чем у безынициативных.

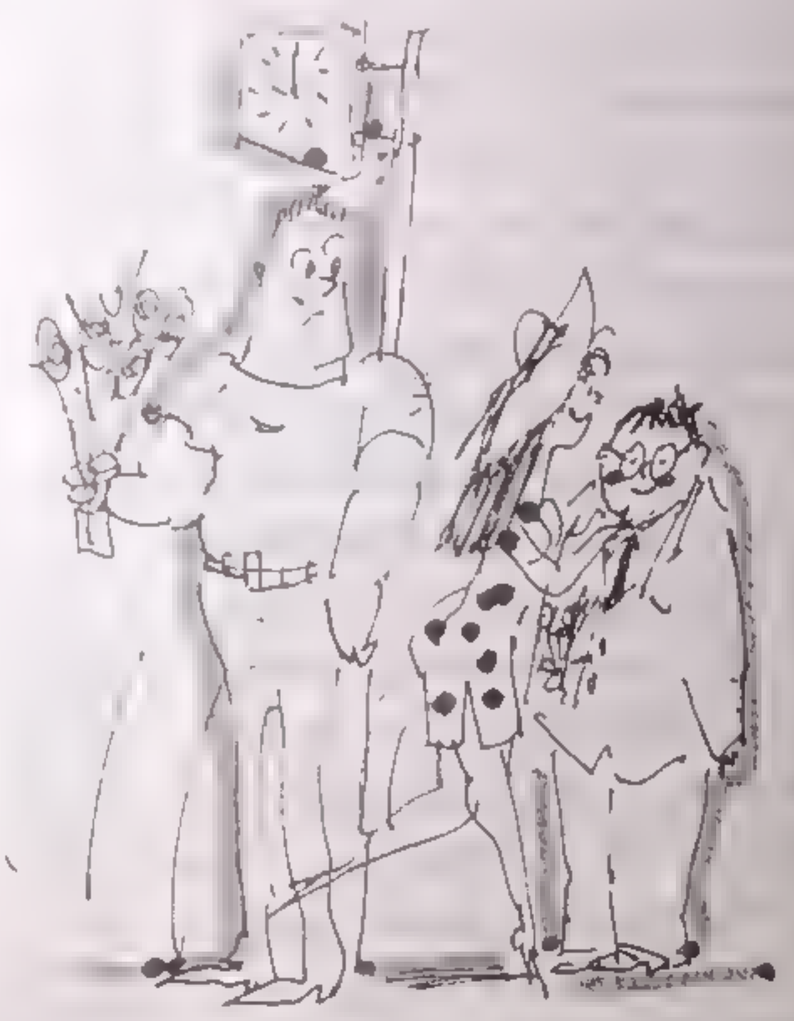
Кроме того, слишком эмоциональное поведение провоцирует

возникновение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Этими заболеваниями, как правило, страдают те, кто обостренно реагирует даже на мелкие неприятности, которые того не стоят.

Вывод очевиден: умейте властвовать собой, держите эмоции под контролем!

Шварценеггер нам не нужен

Представители сильного пола думают, что каждая женщина хотела бы иметь спутником жизни мужчину с атлетическим телосложением. Но статистика свидетельствует о том, что даже признанные красавицы, у которых поклонников хоть отбавляй, часто выбирают себе в мужья маленьких, пухленьких мужчин. Психологи не смогли объяснить эту загадку. Ключ к ней нашли биохимики, сделавшие поразительное открытие. Оказывается, чувство влюбленности в маленьких толстячков вызывает гормон прогестерон, отвечающий за материнский инстинкт. Если у женщины этот гормон вырабатывается в достаточном количестве, она отдает предпочтение именно таким мужчинам. Это подтвердил проведенный в Англии эксперимент. Ста женщинам в возрасте 25-30 лет демонстрировали документальный фильм с участием очень милых детишек. Через 10 минут после начала просмотра у всех женщин брали кровь на анализ. Оказалось, что у 87% из них уровень прогестерона резко увеличивался и только спустя несколько часов после просмотра приходил в норму. После этого тем же женщинам показывали представителей сильного пола с разным типом телосложения. Гормональная реакция на толстячков была почти такой же, как на младенцев.



Кроме того, давно известно, что женщины с развитым материнским инстинктом обожают большие мягкие игрушки. Видимо, пухлое шарообразное тело мужчин ассоциируется у женщин именно с такой игрушкой.

Подготовил
Сергей Демкин

Тамара Гурьева, Ирина Абакумова,
кандидаты биологических наук

ПИТАНИЕ

Пора разводить перепелок

Казалось бы, что общего между космическими исследованиями и разведением перепелок? И тем не менее в поле зрения ученых, работающих в Институте медико-биологических проблем, попали именно перепелки. Уже много лет с исследовательской целью здесь занимаются выращиванием перепелок яйценоской породы и разработкой эффективных биотехнологий их содержания

Длительное пребывание человека в космосе требует создания на орбите всех необходимых условий для его жизнедеятельности. Наш институт работает над проблемой замкнутых биологических систем, помогающих космонавту нормально жить на космическом корабле. Эти системы включают и растения, и птиц. В ходе исследований лучше всего проявили себя японские перепелки. Мы убедились, что эти небольшие птицы обладают множеством достоинств. С их участием, например, проводился эксперимент по развитию в космосе зародыша из яиц, доставленных с Земли.

Возможно, не все знают, что перепела — это самые маленькие птицы из отряда куриных. Их самки весят всего 130 г, а самцы еще меньше — 100 г. В сельском хозяйстве выращивают в основном разновидность японских перепелов. В дикой природе они распространены в Забайкалье, Корее, Японии и Северном Китае.

Сейчас перепелиные яйца свободно продаются в магазинах, и этому можно только порадоваться. Ведь яйца перепелок являются высококачественным и легкоусвояемым диетическим продуктом, который может с успехом использовать-

ся в питании детей, пожилых и ослабленных людей. Перепела обладают ценнейшим качеством: они гораздо устойчивее к ряду вирусных заболеваний, которым подвержены другие виды птиц. Поэтому их яйца и хранятся очень долго. Они не портятся в результате развития микроорганизмов, как куриные, даже если долго находятся при комнатной температуре (в крайнем случае, яйца могут просто усохнуть). Благодаря такой устойчивости перепелиных яиц к вирусам их эмбрионы используются в производстве вакцин и сывороток против некоторых заболеваний, прежде всего детских.

Перепелиные яйца превосходят куриные и по многим другим показателям, в том числе по биологической ценности. Так, в пяти перепелиных яйцах, по весу равных одному куриному, содержится в пять раз больше фосфора и калия, в 4,5 — железа, в 6 раз — витаминов B_1 и B_{12}. В яйцах перепелок по сравнению с яйцами кур больше кальция, меди, кобальта, каротиноидов и различных аминокислот.

В четыре раза выше в них и содержание лизоцима, уникального вещества, обладающего широким спектром действия. Лизоцим относится к естественным факторам неспецифической защиты живого организма и обладает редким сочетанием ферментных, антибактериальных, иммуномодулирующих, противовоспалительных и других ценных свойств. В ходе исследований, проводимых заслуженным деятелем науки РФ профессором Э.Г.Щербаковой, отмечен, например, эффект при применении лизоцима в онкологической практике.

Столь богатый спектр полезных веществ позволяет говорить о лечебном воздействии перепелиных яиц, что было замечено еще в древности. Так, в старом медицинском трактате, принадлежавшем перу китайского ученого и фармаколога Ли Ши-Чженя, указывается, что яйца перепелов (а также их мясо, богатое полноценным белком, витаминами и минеральными веществами) целебны при заболеваниях сердца, легких, позвоночника, печени, желудка.

Известен случай, когда человек, регулярно употреблявший натощак по три взбитых перепелиных яйца без соли, избавился от язвы желудка. Отмечено положительное действие перепелиных яиц при заболеваниях обменного характера, в том числе при аллергических состояниях.

Благодаря высокому содержанию биологически активных веществ, перепелиные яйца особенно полезны детям. В Японии уже на протяжении многих лет их дают на завтрак каждому школьнику. Для укрепления организма, его иммунитета, а детям еще и для поддержания нормального развития рекомендуется ежедневно съедать по 2-3 перепелиных яйца в любом виде. Тем не менее не следует относиться к яйцам перепелок как к лекарству — это лишь хорошее подспорье в комплексной терапии различных заболеваний.

Перепелок, благодаря их неприхотливости, скороспелости и высокой яйценоскости, можно с успехом разводить в домашних условиях — лучше всего, конечно, на даче, в сельском доме. Но их можно содержать и в городской квартире, даже маленькой, если, конечно, у вас нет аллергии на перо. Сегодня не проблема купить миниатюрные терморегуляторы или инкубаторы малой емкости для разведения небольшого количества перепелок. Некоторые хозяйства продают и самих перепелок,

и оборудование для их содержания.

Перепелки начинают нести яйца с 40-дневного возраста и исправно делают это в течение одиннадцати месяцев вне зависимости от сезона. Каждое утро перепелка приносит по вкусному свежему яйцу. Это уже оценили те, кто занялся их выращиванием.

Самое простое — содержать 3-4 самочек-несушек, без горластого самца. Клеточка для перепелок должна быть небольшая — они не любят пустых пространств. Можно купить обычную — из тех, что продаются для птиц на рынке.

Чтобы из клетки легче было убирать помет, сделайте поддон и постелите на него бумагу. Если наводить порядок в клетке каждый день, никакого запаха в комнате не будет. Кстати, не выбрасывайте помет после уборки — это ценное удобрение для подкормки цветов или овощей на дачном участке. В литре воды разводят 1 ст. ложку свежего помета, размешивают, недолго настаивают, накрыв крышкой, и затем поливают грядки.

Кормить перепелок тоже не трудно. Одной птичке надо всего 30 г сухого корма в сутки. На 60% он должен состоять из зерномучной смеси — размолотой кукурузы, пшена, ячменя, пшеницы, сорго и даже измельченного черствого хлеба (крупные зерна и куски птицам глотать трудно). Все эти ингредиенты надо смешать с водой, чтобы получилось что-то вроде каши (кстати, можно давать и любую кашу). В приготовленный зерномучной корм добавляют белковые компоненты: рыбу (можно использовать разваренные мягкие косточки), творог, кисломолочные продукты.

Перепелки охотно едят и овощи: нарезанные кусочками или натертые на крупной терке морковку, свеклу и т.д. Такую смесь в целях экономии времени можно приготовить на всю неделю и хранить в холодильнике.

Обязательно нужно давать птицам как можно больше воды — из расчета 60 мл на 30 г сухого корма. Вода может быть и водопроводная, но обязательно свежая, ни в коем случае не застоявшаяся.

Очень любят птички свежую зелень — крапиву, сныть, осоку, клевер, ботву от всех овощей. Полезно давать им мел или измельченную ракушку. Но лучше всего купить в зоомагазине пакетик с минеральной подкормкой для птиц. Он стоит дешево.

Чтобы перепелки не разбрасывали корм, что они, кстати, очень любят делать, сделайте глубокую навесную кормушку, прикрепляющуюся к наружной стороне клетки. Птицы будут просовывать головки между прутьями и клевать корм. Чтобы удовлетворить их желание разбрасывать мелкие крошки, насыпьте в клетку немного чистого песка — перепелки охотно будут в нем копаться, выискивая что-нибудь полезное для себя.

Чрезвычайно важно не ставить клетку на ярко освещенное место. Перепела не любят яркого света. Он их возбуждает до такой степени, что птицы начинают клевать друг друга и даже могут потерять яйценоскость. Поэтому обычно перепелок держат под столом, под лестницей, а если требуется включить свет, то клетку накрывают. Оптимальное освещение, которое они могут вынести в течение 14-15 часов, — 40-ваттная электрическая лампочка.

Весной (в марте-апреле) и осенью (в октябре-ноябре) перепела линяют. Если в организме птиц не хватает витаминов и минеральных веществ, они могут потерять все оперение. Чтобы этого не произошло, на стыке сезонов им надо давать поливитамины — по 1 драже в день.

Коэффициент эрудиции

1. Чем является человеческое общение по признанию Антуана де Сент-Экзюпери?

   A. Капиталом. **B.** Богатством. **C.** Роскошью. **D.** Подарком.

2. Кто из этих ученых не был современником остальных?

   A. Пастер. **B.** Ломоносов. **C.** Менделеев. **D.** Рентген.

3. В каком году русские ученые Иноземцев и Пирогов провели первые в России операции под эфирным наркозом?

   A. 1840. **B.** 1847. **C.** 1852. **D.** 1857

4. Кто написал музыку гимна «Боже, царя храни» на слова Жуковского?

   A. Львов. **B.** Глинка. **C.** Виельгорский. **D.** Веневитинов.

5. Как называется пьеса из музыкального цикла Чайковского «Времена года», соответствующая сентябрю?

   A. «Песня косаря». **B.** «Жатва». **C.** «Охота». **D.** «Осенняя песнь».

6. Кто написал женскую фигуру на картине Левитана «Осенний день. Сокольники»?

   A. Алексей Саврасов. **B.** Антон Чехов
   C. Константин Коровин. **D.** Николай Чехов

7. Какой режиссер снял первый в нашей стране звуковой фильм «Путевка в жизнь»?

   A. Сергей Эйзенштейн. **B.** Сергеи Герасимов. **C.** Всеволод Пудовкин. **D.** Николай Экк.

8. Какому из этих городов звание «Город-герой» присвоено последним?

   A. Киеву. **B.** Москве. **C.** Керчи. **D.** Мурманску.

9. Кто из этих актрис сыграла главную роль в фильме «Влюблен по собственному желанию»?

   A. Глушенко. **B.** Крючкова. **C.** Гундарева. **D.** Муравьева.

10. Тянуть канитель — заниматься нудным, утомительным делом. А что такое канитель?

    A. Тончайшая золотая или серебряная нить. **B.** Трос на корабле. **C.** Бабина шерстяных ниток в ковровом производстве. **D.** Деталь в часах.

11. Какой город расположен на границе Европы и Азии?

    A. Панама. **B.** Сингапур. **C.** Стамбул. **D.** Каир.

12. По территории какой страны протекает река Марица?

    A. Румынии. **B.** Болгарии. **C.** Молдавии. **D.** Албании.

Ответы на стр.94

Александр Кравченко

СУДЬБА

Лев Нетто, брат футболиста

Каждые выходные они собирались на Чистых прудах и, поделившись на команды, гоняли мячик. У одних вратарем неизменно был Лева, у других нападающим — совсем еще маленький Игорь. Родные братья Нетто. В 43-м, когда Игорю исполнилось тринадцать, он пришел на стадион Юных пионеров. Льва тогда же призвали в Красную Армию. Игорь Нетто сделал головокружительную карьеру в футболе — стал обладателем Кубка СССР, пятикратным чемпионом страны и победителем Олимпийских игр, завоевал Кубок Европы и на 10 лет занял место капитана «Спартака». Жизнь его была прямой и светлой.

У брата судьба сложилась иначе. Примерно в то время, когда на Игоря обрушилась слава, Лев впервые, через щелочку в вагоне для крупного рогатого скота, увидел огни Норильска. Точнее, 4-го отделения особорежимного Горлага

Лев Александрович сидит передо мной за столиком — спокойный, доброжелательный, сухощавый. Ни за что не скажешь, что ему семьдесят восемь. Ложечкой двигает по блюдцу куски сахара, попивает крепкий кофе и рассказывает. История его жизни поразительна.

За Родину, за...

Эстонский он знал так же хорошо, как русский. Поэтому и пошел в разведшколу. В Эстонии, находившейся в тылу немецкой армии, создавались тогда зоны сопротивления, по примеру белорусских. Новобранцы проходили трехмесячный курс и отправлялись за линию фронта. Льва включили в одну из четырех диверсионных групп. После высадки группы должны были объединиться в районе Тарту.

"До места десантирования, озера Выртсъярв, нас доставляли на самолетах и высаживали на лед. Один самолет немцы подбили. Целая группа, 20 человек, погибла прямо в воздухе. А в моем отряде несколько бойцов при приземлении повредили ноги. Вот так мы оказались в Эстонии. Единственная удача операции — безлунная ночь. Иначе всех еще в воздухе перестреляли бы.

Через месяц безуспешных поисков своих попали в «мешок» и приняли последний бой. Помню, командир, младший лейтенант Сергей Батов, приподнялся и с криком «За Родину, за...» кинул гранату. Окончить фразу не успел.

погиб. Через минуты полегли все мои товарищи. Я хотел последовать примеру командира. Уже выдернул из лимонки чеку, на мгновение закрыл глаза и увидел лицо плачущей моей мамы. Отбросил гранату в сторону. Меня окружили, подняли... Позже понял, что кто-то меня бережет — там, наверху.

В тюрьме Тарту на допрос вызвали всего один раз, да и то всего лишь отметили в каком-то списке..."

Рукопожатие негра

В марте 45-го лагерь, где находился Лев Нетто, попал в американскую зону оккупации.

"Я тогда впервые увидел негров. Они как ветер носились на джипах. Совершенно беззаботные, жизнерадостные такие ребята. Американцы мне понравились чрезвычайным дружелюбием. Когда узнавали, что мы русские, лезли с объятиями, называли нас братьями и очень много говорили. Меня поразило их отношение к оружию: после операции просто бросали свои винтовки в кучу, а утром могли спокойно взять чужую вместо своей. У нас дороже всего был ППШ, а у них — человеческая жизнь..."

19 мая 1945-го Нетто перевели на Западную Украину дослуживать срок. А в 48-м, за две недели до демобилизации, поручили съездить в Ровно и доставить в штаб пакет. Там его пригласили в кабинет. Следом зашел офицер.

"Он бросил папку на стол, сел и спросил: «Знаешь, где находишься?» «В контрразведке», — отвечаю. «В тюрьме ты теперь находишься». Потом было то, чего я избежал у немцев. Били. Дверью ломали пальцы. Тогда же узнал, что такое «шверниковские» наручники. Они при малейшем движении рук защелкиваются все туже и туже, впиваются в запястье до самой кости.

За что посадили? Я развлекал сослуживцев рассказами об американцах, об их порядках и жизнелюбии. Эти рассказы были отпечатаны и подшиты к моему личному делу. А сам я, «американский шпион», обвинялся в убийстве своего командира в Эстонии, предательстве товарищей, и еще, оказывается, в концлагере я был доносчиком.

Сокамерники посоветовали подписывать все, что скажут. Говорили, что надо скорее попасть в тюрьму — оттуда можно подать кассационную жалобу. Ответ на нее будет месяца через два. Будет время прийти в себя и зализать раны. В нормальной-то тюрьме передачи с воли получают: хлеб и сало..."

Лев Александрович подписал все, что требовалось. В мае 49-го его дело рассмотрела «тройка». Заняло это пару минут. По 58-й статье, за измену Родине, Нетто приговорили к 25 годам особорежимных лагерей и 5 годам поражения в правах. Наказание он воспринял почти с усмешкой. Был уверен, что все выяснится и ни в какие лагеря его не пошлют. Не за что. В тюрьме написал кассационную жалобу, и получилось, как предсказывали: через два месяца обвинение в убийстве командира сняли, а доносительство в плену оставили. Но срок не скостили и приписали: «Обжалованию не подлежит»... Вот и все. И отправился Нетто туда, «куда Макар телят не гонял».

Демократическая партия России

"Мой папа был латышским стрелком. В тюрьме я вспоминал, как 15 лет назад он уезжал на спецзадания, которые назывались «укрепление советской власти в регионах», а я потом помогал ему чистить

нался. Отец искренне верил, что делает правое дело и что ради святой цели кровь пролить не грех. Познавать жизнь можно только одним способом — анализируя и сравнивая. И вот теперь, вспоминая то время, я подумал, что смогу хоть как-то искупить грехи отца тем, что буду бороться с системой, которую он насаждал, а я увидел изнутри. Меня не оставлял вопрос: а есть ли вообще в стране советская власть? Для меня советская власть — это власть народа. Но то, что творилось вокруг, могла устроить только власть антинародная. На красноярской пересылке вступил в Демократическую партию России. Да, да. Случилось это в 1949 году..."

По словам Нетто, Демократическая партия России состояла в основном из офицеров, прошедших войну и попавших в лагеря. Внутри нее существовала строгая конспирация: каждый член знал только двух связных, через которых получал поручения и новости с воли. Целью своей тайное сообщество ставило ненасильственное устранение жестокой тоталитарной системы, которая прикрывалась понятием «советская власть». Заметьте, устранение без революций, без политических убийств и массового террора.

"Я поклялся, что до конца жизни буду бороться с преступной системой, надрезал себе руку и скрепил клятву кровью. Затем на моих глазах бумагу с текстом клятвы и моей подписью сожгли. Возможно, сегодня и клятва, и ее немедленное сожжение покажутся наивной затеей, игрой. А тогда за такие «игры» можно было поплатиться жизнью. Но это помогало людям чувствовать, что они даже в самом униженном состоянии не сдаются, а действуют. Очень важное ощущение. Ради него стоило жить..."

Черные флаги

Из юбилейной брошюры к 30-летию НГМК им. А.П.Завенягина, «Норильск — город у мира на окраине»:

«В зоне вечной мерзлоты, словно по мановению волшебной палочки, вырос самый северный в мире Норильский горно-металлургический комбинат, дающий стране медь, никель, кобальт, платину, металлы редкоземельной группы. И не просто комбинат, а целый город, залитый сиянием электрических огней. В полярную ночь уличное освещение в среднем составляет 10 люкс на квадратный метр».

"Суть «волшебной палочки» я познал, когда прибыл в особорежимный Горлаг. Я уже знал, что люди здесь мрут как мухи, на их крови и вырос самый северный горно-металлургический гигант. Помню, как нас гнали к 4-му лаготделению. Я шел с левого края колонны. Прямо передо мной человек споткнулся о пенек и упал на левый бок. Тотчас с нескольких сторон раздались автоматные очереди и на убитого набросились овчарки. Понимаете, если бы он не споткнулся, я бы точно не заметил пенька, потому что в тот момент разглядывал собак. И тогда на его месте оказался бы я..."

5 марта 1953 года в Норильлаге на работу никто не вышел. Из черных раковин на столбах зазвучали Чайковский, Шопен, Вагнер и Скрябин. Люди с плохо скрываемой радостью передавали друг другу главную после победы новость: «Черт умер». Уже через несколько дней Берия заявил о реорганизации МВД. Синепогонники могли лишиться привилегий. Чтобы этого не допустить, им надо было доказать, что угроза контрреволюции существует. В казармах у вохровцев появились плакаты с изображениями полувам-

лиров-полулюдей и лозунгом: «Сол-
дат, помни, кого ты охраняешь».
Вместо перемен зэки получили уже-
сточение режима и ответили на это
массовыми выступлениями. Лев
Александрович стал участником са-
мого крупного восстания, о котором
Александр Солженицын хотел напи-
сать отдельную главу «Архипелага»,
но не нашел материала.

А началось все в шесть часов ве-
чера 25 мая 1953 года. В 5-м отде-
лении Горлага на завалинке барака
отдыхали заключенные. За колючей
проволокой проходила колонна
женщин из соседнего отделения.
Один из зэков под аккордеон затя-
нул песню. Ее подхватили. Началь-
нику конвоя поведение каторжан
показалось вызывающим. По по-
ющим дали автоматную очередь и
убили четырех человек. В спецфон-
де Государственного архива Рос-
сийской Федерации сохранился от-
чет о другом инциденте, случив-
шемся в тот же день: «Тюремное уп-
равление МВД СССР. Оперативный
отдел. Дело с материалами по лик-
видации массовых неповиновений
заключенных в Горном лагере МВД.
25 мая с.г. при этапировании заклю-
ченных из 1-го лаготделения в 5-е
охраной было применено оружие. В
результате был убит заключенный
Софроник Эмиль Петрович. Кроме
того, младший сержант Дятлов, раз-
водящий в производственную зону
кирпичного завода, безо всякого
основания открыл автоматную
стрельбу по заключенным 5-го лаг-
отделения. В результате были ране-
ны еще 7 заключенных... Эти факты
озлобили зк 4-го, 5-го лаготделений
в количестве 7 тысяч человек. По-
следние отказались выйти на рабо-
ту, ведут себя крайне возбужденно,
отказались выполнять распоряже-
ния администрации лагеря. Выста-
вили категорическое требование о
выезде московской комиссии».

Сержант Дятлов получил отпуск
и отправился на большую землю. А
вечером 25 мая волнения перекину-
лись на другие отделения Нориль-
лага. Нетто в это время строил в Но-
рильске жилые дома. Он вспомина-
ет, что моряки с помощью «морского
телеграфа» быстро распространили
весть о бунте. На башенных кранах
появились черные полотнища и ло-
зунги: «Свобода или смерть».

С восставшими не расправились
сразу лишь из боязни действовать
без одобрения Москвы. Решили
ждать комиссию МВД. А зэки тем
временем создали уникальное госу-
дарство. За историю СССР это был
единственный случай, когда десятки
тысяч людей жили по демократиче-
ским законам.

*"Жизнь у нас была четко структу-
рирована. В первые же дни замени-
ли бригадиров. На кухню поставили
людей, которые всех кормили чест-
но, без кумовства. Из своих сформ-
мировали внутреннюю охрану лаге-
ря. Никакого хаоса. Каждый зани-
мался делом. Я, например, работал
в механической мастерской. А про-
вокаций было много. Предлагали
поджечь лесопилку и подстанцию.
Как-то раз пустили слух, будто укра-
инцы готовят русским «варфоломе-
евскую ночь». Но мы сошлись с ук-
раинцами в центре зоны и все слухи
развеяли в пять минут. Словом, жи-
ли нормально, пока не приехала ко-
миссия.*

*Для начала нас попросили выде-
лить парламентеров. Это был пол-
ный восторг — с заключенными
впервые говорили как с людьми! Мы
прямо в тундре поставили стол и на-
крыли его красной скатертью.*

*И комиссия была самая что ни на
есть высокая — ее возглавлял на-
чальник тюремного управления МВД
полковник Кузнецов, заместитель*

Берии! Он заявил, что Лаврентий Павлович «ценит самоотверженный труд людей по возведению заполярного промышленного гиганта и потому поручил облегчить режим их содержания». Лидерам восстания гарантировали личную неприкосновенность и пообещали, что прокуратура займется пересмотром их дел.

Мы и поверили. Вышли на работу. Но на следующий же день, после смены, самых активных участников восстания стали вызывать на этап. А когда мы отказались, Кузнецов приказал открыть огонь на поражение..."

На башенных кранах и бараках опять появились черные флаги с красными лентами в знак траура по погибшим. Восстание вспыхнуло с новой силой. 1 июля московская комиссия приказала спять флаги и построиться. Никто не подчинился. Заключенные вышли из бараков и молчаливой толпой встали лицом к лицу с автоматчиками. Их разделяла только колючая проволока. И тут прозвучали слова: «Ну что, сынки, медлите, стреляйте!». В следующие полчаса слов слышно уже не было. Расстрелы в Горлаге продолжались до 13 сентября 1953 года. По разным оценкам, в Норильске погибло от пятисот до двух тысяч человек, а раненых никто не считал. Уцелевших организаторов бунта осудили как антисоветчиков и разбросали по стране, добавив к их срокам еще по 10 лет.

Благодаря таким спортсменам, как Игорь Нетто и Лев Яшин, советский футбол был таким же символом великой державы, как полеты в космос или балет

"Мы все равно победили! Через месяц особорежимные лагеря упразднили как неоправданно жестокие и начали пересмотр дел. Но главное, Норильском заразилась воля. Появились диссиденты, шестидесятники.

В начале восстания мне поручили спрятать документы Демократической партии России. Я закатал их в куски рубероида, залил смолой и спрятал на Западном. Это рудник такой. В стену дома замуровал. Меня до сих пор не покидает надежда найти спрятанные документы..."

Гусь

В начале пятидесятых Игорем Нетто восхищался весь мир. Начальник команды «Спартак» Николай Старостин писал о нем загадоч-

но и поэтично: «Игорь восемь раз провел «Спартак» по кругу почета после пяти побед в чемпионате СССР и трех выигрышей Кубка. Он предпочитает игру в мелкий перезвон, быстрые и точные передачи. Но если этого не хватало для победы, то мог ударить и в вечевой колокол, единолично с гулом ворваться в чужую оборону и каллиграфическое послание своего мастерства скрепить не только оригинальной подписью, но и гербовой печатью решающего гола».

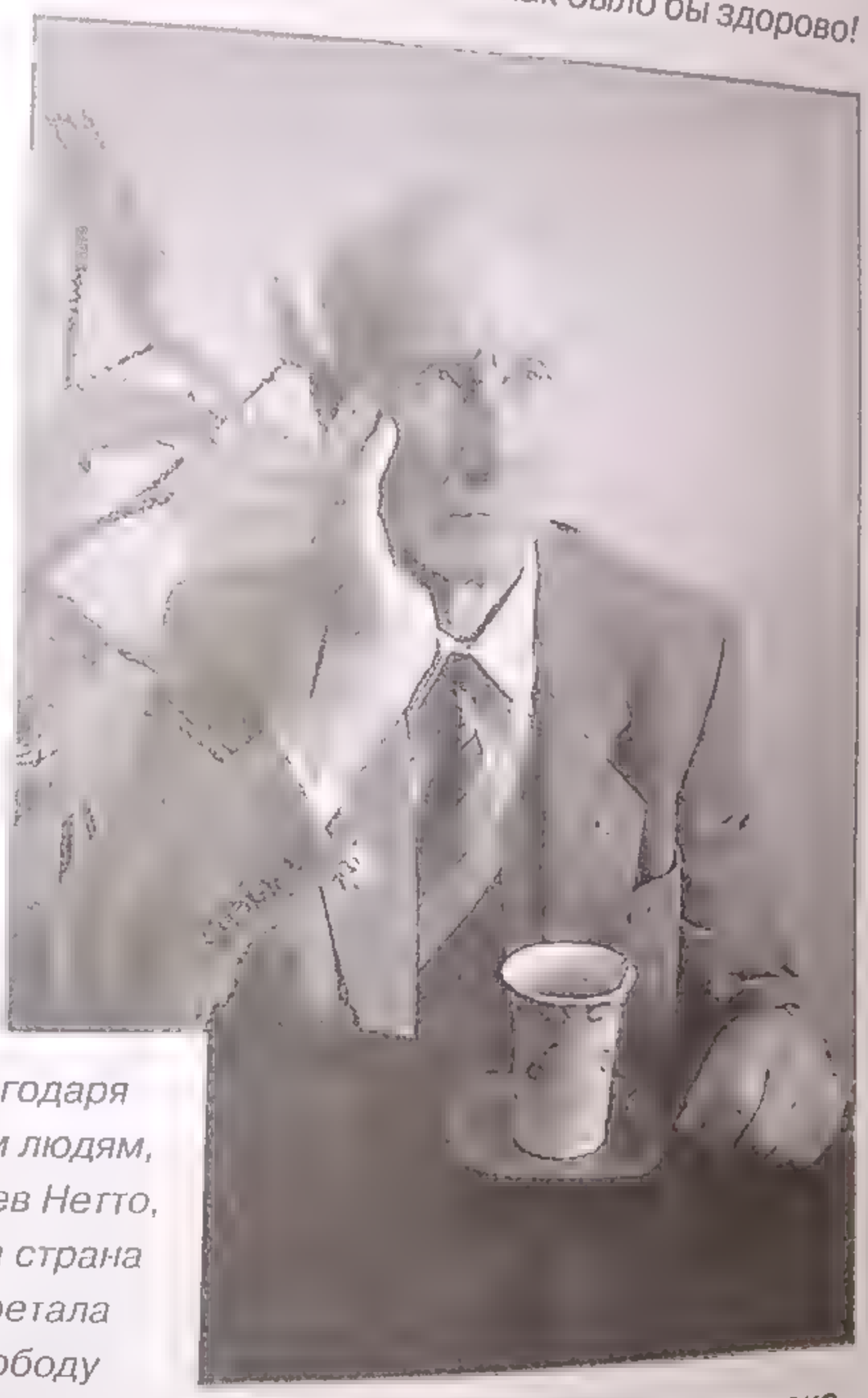
Восторги доходили и до 4-го отделения Норильлага. Все давно знали, что Лев Александрович Нетто — родной брат знаменитого Гуся (такую кличку получил Игорь). Как-то раз ко Льву прибежал нарядчик и повел его знакомиться с другой легендой футбола.

"Смотрю, на небольшой площадке между бараками кто-то в тренировочном костюме играет с мячом. Я не мог поверить глазам — Андрей Петрович Старостин! В одной зоне мы сидели около двух лет, часто встречались. Как правило, в небольшом кругу друзей он рассказывал не только о своей спортивной жизни, но и делился собственными убеждениями..."

Льва Нетто выпустили в 56-м. В Москве он и Андрей Петрович Старостин встречались как старые друзья, но о Норильске — ни слова. Лагерную жизнь Лев ни с кем не обсуждал, даже с родным братом. Говорили с Игорем в основном о футболе. Такое было время.

То, что происходило в Москве в конце 80-х, Лев Александрович воспринял как прямое продолжение норильских восстаний. Ходил на митинги в поддержку Ельцина. Только после смерти брата Лев узнал, что в августе 91-го Игорь все три дня провел у Белого Дома.

"Значит, мы оба были там! Я надеялся увидеть у Белого Дома кого-нибудь из нашей Демократической партии России. Но не встретил ни их, ни Игоря. А как было бы здорово!



Благодаря таким людям, как Лев Нетто, наша страна обретала свободу

Выходит, мы с Игорем все одинаково воспринимали, были вместе, заодно. Это, знаете, как если бы весной 53-го он вдруг появился бы рядом со мной в зоне..."

«Норильск для меня — понятие очень емкое.
Он научил меня бороться за право жить...»

Сергей Малинин

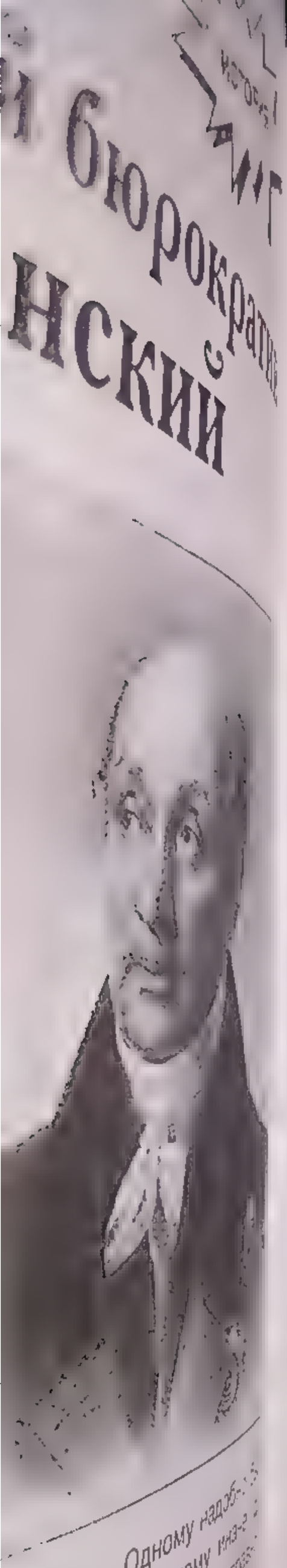
ИСТОРИЯ

Гений русской бюрократии Сперанский

Самый захватывающий и трагический роман в России — это роман незаурядного человека и государственной власти. Начало карьеры Михаила Михайловича Сперанского было похоже на сказку. Сын бедного сельского священника, словно по щучьему велению, за несколько лет стал государственным секретарем, вторым, после императора, человеком в России. Бывали, правда, в отечественной истории случаи, когда простолюдину удавалось добиться высокого положения, но такого головокружительного взлета, как у Сперанского, Россия не видывала. Потому и слухи о его карьере ходили самые необыкновенные. Говорили и о загадке его рождения, и о каких-то тайных связях, и о принадлежности к масонам, и Бог знает еще о чем. Чаще всего ставили ему в вину обыкновенную угодливость и бесхарактерность. Главный биограф Михаила Сперанского барон М.А.Корф писал: «...Сперанский не имел ни характера, ни политической, ни даже частной правоты».

Сам Михаил Михайлович рассказывал о себе следующее: «При всех четырех генерал-прокурорах, различных в характерах, нравах, способностях, был я, если не по имени, то на самой вещи, правителем их канцелярии. Одному надобно было угождать так, другому иначе; для одного достаточно было исправности в делах, для другого более того требовалось: быть в пудре, в мундире, при шпаге, и я был — всяческая во всем».

На первый взгляд, это был просто ловкий карьерист, который продвигался по карьерной лестнице семимильными шагами благодаря исключительному умению угождать. Но почему же тогда этот



человек с такой же стремительностью впал в немилость? Еще недавно занимал самые высокие должности и вдруг оказался в захудалой губернской Перми под надзором полиции, терпя притеснения от местных властей. Даже на улицу не мог выйти без опаски — мальчишки по наущению губернаторши гонялись за ним с криком: «Изменник! Изменник!».

Значит, не прав Корф. Имелись у Михаила Михайловича и характер, и правота, и жизненная философия. Он вообще духовно созрел слишком рано и не был подвержен иллюзиям, свойственным молодости. В одном из писем двадцатипятилетний титулярный советник Сперанский говорит о своем жизненном кредо так: «Ни по летам, ни по обстоятельствам моим не имея причин жаловаться на судьбу свою, я привык однакож представлять себе людей младенцами, коих счастие здесь на земле состоит в перемене игрушек и коих огорчения по большей части происходят от щелчков, которые они сами дают друг другу. Счастлив, кто может больше их давать, нежели сколько принимает». И нет здесь никакого самомнения, чувства превосходства над окружающими: «Я — бедный и слабый смертный». Это ощущение Михаил Михайлович пронес через всю жизнь: «Провидение нас водит как детей на ленте и только для опыта дозволяет иногда нам обжечься или уколоться».

Кто это написал: разочарованный фаталист? лишний человек в эпоху безвременья? еще один Онегин или Печорин? Как бы не так! Ни кто из лишних людей не был охвачен такой страстью к деятельности и стремлением служить Отечеству. Никто из них не мог работать, как Сперанский, по 14 часов в сутки. Благодаря невероятной работоспособности и колоссальной тяге к знаниям он стал одним из самых образованных людей своего времени. Но кроме них был характер: с одной стороны, гибкий и уступчивый, а с другой — упрямый и упорный.

«Чтобы быть сильным, надо быть как вода. Нет препятствий — она течет; плотина — она остановится; прорвется плотина — она снова потечет; в четырехугольном сосуде она четырехугольна, в круглом — кругла. Оттого, что она так уступчива, она нужнее всего и сильнее всего». Эта китайская мудрость, записанная Львом Толстым для себя, как нельзя лучше характеризует философию Сперанского. «Наука различать характеры и приспособляться к ним, не теряя своего, есть самая труднейшая и полезнейшая в свете. Тут нет ни книг, ни учителей; природный здравый смысл, некоторая тонкость вкуса и опыт — одни наши наставники».

Значит, не карьера была главной его целью? Он уже смолоду знал истинную цену вещам и понимал тщету многих человеческих стремлений. Двадцатишестилетний Сперанский в письме другу признавался: «Поверь мне: вещи блестят только издали; вблизи все они почти равны, то есть все исполнены суетности и вздорных мечтаний, с тем только различием, что есть в свете положения, не требующие ни перелому совести, ни подрыву силам душевным; положения, сообразные с простотою доброго сердца».

Вскоре после окончания Петербургской семинарии сам митрополит убеждал Михаила вступить в монашество, пророча в будущем чин архиерея. Сперанский отказался. Он чувствовал в себе большие способности и жажду деятельности. После затворнической семинарской жизни хотелось свободы, новых

впечатлении и счастья... Поначалу казалось, что именно чиновничья служба откроет дверь в эту новую, прекрасную жизнь.

Овладев «наукой различать характеры», Сперанский стремительно продвигался по служебной лестнице. Менялись начальники — генерал-прокуроры, сановники и министры, а он оставался незаменимым при всех. Он стал палочкой-выручалочкой для любого начальника — умным, исполнительным, на лету схватывающим всякую мысль, идею, желание... Между тем путем незаметного внушения умело превращал собственную мысль в мысль начальника. В этом и был секрет удивительного благорасположения, каким пользовался Сперанский у любого важного лица. Кстати, в историю России он вошел еще и как создатель русского канцелярского языка.

Сперанский сумел завоевать благорасположение даже капризного Павла I. «Бывало, государь приедет, призовет меня и даст на словах повеления написать к назначенному часу десять, пятнадцать и даже более разнородных повелений и указов Сенату, — вспоминал Сперанский о своей службе в канцелярии императора. — Сочинять и отдавать переписывать эти повеления и указы решительно было некогда, а потому я их всегда сам писал, прямо набело».

Но тягостная атмосфера чиновничьей службы не могла не угнетать душу нашего героя. Она могла бы и совсем иссушить его сердце, сформировать из него не человека, а машину, если бы судьбе не было угодно вмешаться и послать ему то, что так необходимо любому человеку — любовь. В доме давнего знакомого своего отца, протоиерея А.А.Самборского он повстречал миловидную девушку. Звали ее Элизабет Стивенс. Молодая англичанка, круглая сирота, была крестной дочерью Самборского. Образованный человек, англоман, служивший когда-то настоятелем Лондонской православной церкви, а после — законоучителем великих князей Александра и Константина, Самборский в свое время помог матери Элизабет, молодой вдове Стивенс, устроиться гувернанткой в дом графа А.П.Шувалова. Обосновавшись в Петербурге, госпожа Стивенс выписала к себе из Англии дочерей — Элизабет и Марианну. Самборский, заботясь об их участи, поместил сестер в частный пансион.

Сперанский, увидев Элизабет, влюбился с первого взгляда. «Казалось, что я тут впервые в своей жизни почувствовал впечатление красоты, — вспоминал он позднее. — Девушка говорила с сидевшей возле нее дамою по-английски, и обворожительно-гармонический голос довершил действие, произведенное на меня ее наружностью. Одна лишь прекрасная душа может издавать такие звуки, подумал я, и если хоть слово произнесет на знакомом мне языке это прелестное существо, то она будет моею женою».

Так и случилось. 3 ноября 1798 года они поженились. Спустя полтора месяца Сперанский писал епископу Евгению: «После шести недель трудно определить беспристрастно свое положение; я могу вам только сказать что я теперь считаю себя счастливейшим из мужей и имею причины думать, что никогда не раскаюсь». Эта любовь будет единственной в его жизни. Через год Элизабет Сперанская умрет при родах. А свою дочь в память о горячо любимой жене Сперанский назовет Елизаветой. Во

второй брак он так и не вступит, а нерастраченную любовь к жене перенесет на свою дочь.

«Дней александровых прекрасное начало» растопило лед, сковавший Россию во время правления Павла I. Александр Павлович простотой и демократичностью манер очаровывал, обольщал, возбуждал надежды на перемены к лучшему... Для работы над проектами обширных реформ царь созвал единомышленников, изгнанных отцом. Они составили так называемый «Негласный комитет», который собирался два-три раза в неделю. Во дворце после обеда за чашкой кофе молодые сверстники императора обсуждали все подряд: управление страной, внешнюю политику, назначение фрейлин и чиновников, злоупотребления какого-либо полицейского агента и даже загадочное погребение некой испанской дамы, ставшей жертвой ночного дебоша.

Эти молодые восторженные энтузиасты не имели опыта государственного управления, но всерьез полагали, что могут разработать проект преобразования страны, которая всегда жила и развивалась по-своему — при том, что веками ее гнули, развращали, перестраивали и перекраивали.

На самом деле создать и воплотить подобный проект никто из членов «Негласного комитета» не мог. Поэтому и понадобился Сперанский с его талантами. Подающего большие надежды молодого царедворца заметили, приняли в комитете и устроили в Министерстве внутренних дел. И Михаил Михайлович с головой погрузился в работу. Он делал записки по самым разным вопросам государственного управления, составлял императорские манифесты и указы и скоро добился доверия самого государя. Однако энтузиазм Сперанского быстро иссяк. «Тут увидел он всю пустоту претензий людей, узнал все их ничтожество, — писал Ф.Ф.Вигель, — опытность старцев и зрелых мужей презирал, уважал одну только ученость, в этом отношении на гражданском поприще равных себе не видел и с тех пор приучился ставить себя выше всех».

«Негласный комитет» вскоре распался, не решив ни одного насущного вопроса государственного устройства. Но необходимость преобразований осталась. Кто же это сделает? Конечно, Сперанский! Только этот гений бюрократии способен составить проект реформ, который устроил бы и общество, и императора.

Кроме того, он и сам, как многие в то время, был заражен идеями реформаторства. В основу управления государством Михаил Михайлович хотел ввести конституционную монархию по примеру английской. Одновременно предлагал меры по ликвидации крепостного права. По его словам, право это «столько противно разуму общему, что должно рассуждать о нем, яко временном и непременно прейти долженствующем».

В суждениях Сперанского об обществе уживались наивность и мудрость. Он верил, что государь по собственному желанию может ограничить абсолютную власть, а помещик добровольно откажется от крепостных и земли. И в то же время полагал, что реформа общественно-политического строя — процесс очень длительный.

Годы, предшествовавшие Отечественной войне 1812 года, стали временем наивысшей его славы. Из рук государя он получил множество наград и должность статс-секретаря при Министерстве внут-

ренних дел. Осенью 1808 года Александр I отправился в Эрфурт, на второе свидание с Наполеоном. В качестве секретаря пригласил Сперанского.

Для русского императора это время было очень трудным. После разгрома русской и австрийской армий при Аустерлице и заключения Тильзитского мира Россия присоединилась к континентальной блокаде Англии. Такой союз с Наполеоном подорвал экономику страны. Положение всех слоев русского общества ухудшилось. Зрело недовольство царской политикой. Даже близкие друзья Александра намекали царю, что ему грозит участь его отца.

Единственную опору для себя Александр видел в Сперанском. В отличие от большинства русских сановников Михаил Михайлович симпатизировал Наполеону. Он понимал необходимость временного союза с Францией, не порицал и Тильзитского мира. В Эрфурте стас-секретарь проявил себя блестяще, вызвав восхищение даже у Наполеона. Бонапарт имел со Сперанским приватную беседу, после чего подвел его к Александру и сказал: "Не угодно ли вам, государь, променять мне этого человека на какое-нибудь королевство?" В знак уважения к личности императорского статс-секретаря Наполеон преподнес ему драгоценную табакерку со своим портретом.

После Эрфурта Александр сделал Сперанского главным советником в государственных делах. Деятельный царедворец не замедлил наметить ряд реформ. Он предложил создать Государственный совет и Государственную думу, ввел новые налоги и подати и регулярно приглашал к себе министров для отчета. Это бы еще ничего. Но по его инициативе Александр подписал два указа. Первый отменял право дворянина претендовать на должность и чин, соответствующие его придворному званию. Второй обязывал гражданских чиновников подтверждать свое служебное соответствие экзаменами. Понятно, что придворные увидели в новшествах ущемление своих прав. И в среде придворных и чиновников нарастало глухое недовольство статс-секретарем.

В конце концов Сперанский нажил серьезных врагов. Великая княжна Екатерина Павловна ревновала к нему своего монаршего брата. Н.М.Карамзин беспокоился, что статс-секретарь якобы тайно готовит освобождение крестьян и тем подрывает «твердость бытия государственного». Постепенно против Сперанского сформировался заговор. Его симпатии к Наполеону и Франции послужили прекрасным поводом для обвинения в измене. В преддверии войны с Наполеоном приближенные царя посоветовали ему устранить статс-секретаря. Мотив простой — во время войны нужно сплотить нацию и всякое инакомыслие опасно!

После недолгих колебаний Александр I выслал верного помощника в Нижний Новгород. Случилось это накануне наполеоновского нашествия. Потом была ссылка в Пермь. Там блистательному вельможе пришлось терпеть издевательства местных властей. Супруга пермского губернатора приставила к его квартире двух будочников. «Пускай временщик при виде караульных поймет конец своей роли», — объясняла она. По ее же поручению два частных пристава имели право без церемоний, в любое время входить в жилище «врага отчизны», а после докладывать ей об увиденном. Пи-

нать раненого льва — занятие действительно упоительное для слабых и завистливых.

Однако все проходит. Закончилась и война. При дворе вновь заговорили о реформах. Желал ли перемен государь, никто не знает. Но общество, переживавшее патриотический подъем, ожидало их с нетерпением. И опять возникла нужда в толковых государственных деятелях. В 1816 году император назначил Сперанского губернатором Пензы.

В Петербург, о котором Михаил Михайлович мечтал все время, вернуться не удалось. Не пустил Аракчеев, новый фаворит. Он ненавидел предшественника за манеры, за образованность и славу. Сам ничего этого не имел, но силу при дворе уже набрал немалую. Впрочем, должное уму соперника Аракчеев все же отдавал: «Если бы у меня была треть ума Сперанского, я был бы великим человеком». Как бы там ни было, но даже о переводе в заштатную Пензу бывший статс-секретарь униженно просил именно Аракчеева.

Из Перми он писал друзьям и дочери о том, что хочет навсегда оставить службу и в своей деревне заниматься чтением и философией, живя жизнью духовной. К сожалению, власть обольстительна. Кто обладал ею хоть какое-то время, хочет вернуть ее любой ценой. Сперанский тоже не мог отказаться от власти, даже такой незначительной, как управление Пензенской губернией. Тем более не смог он отказаться от следующего назначения. В 1819 году Михаил Сперанский стал генерал-губернатором Сибири. С одной стороны — обширнейшее поле деятельности! С другой — от Петербурга еще дальше. Александр таким образом пытался угодить и врагам Сперанского, и ему самому. Новому генерал-губернатору поручалось не только управление огромным краем, но и преобразование его.

Сибирь к тому времени уже лет пятнадцать стонала от деспотизма губернатора Ивана Борисовича Пестеля (отца будущего декабриста). Несмотря на то, что Сперанскому все же удалось навести здесь некоторый порядок, деятельность его как реформатора ограничилась написанием указов, превосходных на бумаге, но почти не исполнимых на практике. Да и сам Сперанский давно осознал тщетность попыток быстрого изменения общественных порядков. «Поймите, наконец, из опытов, что служба порывистая есть лотерея, сущая азартная игра, — говорил он одному из своих помощников. — Должно служить искренно, усердно, всегда держать себя в мере...»

С таким настроением в 1821 году он и вернулся наконец в столицу. Кажется, сбылась заветная мечта последних девяти лет. Но, как говорили древние: «Бойтесь своих желаний, ибо они исполняются». В Петербурге Сперанского ждал чужой ему мир. Выросло новое поколение, изменилась духовная атмосфера. В моду вошел либерализм, дискуссии о свободе и конституции. И велись они открыто. Общество по-прежнему жило надеждами. Только надеялись теперь не на царя. Недовольство Александром давно привело к разочарованию в самодержавии как в государственной системе.

В 1816 году в России стали возникать тайные общества, желавшие установить конституционную монархию. Михаил Михайлович тоже всю жизнь мечтал о реформах, об установлении в России законности. Ходили слухи, будто он вступил в один из союзов. На самом деле это

были только слухи, которые распускались заговорщиками намеренно, для привлечения к себе единомышленников.

На следствии Рылеев заявил: «Признаюсь, я думал, что Сперанский не откажется занять место во временном правительстве. Это основывал я на его любви к отечеству и на словах Батенькова, который мне однажды сказал: "Во временное правительство надо назначать людей известных"». Но тот же Батеньков говорил Николаю Бестужеву об отношении Сперанского к насильственному свержению монархии: «Михайло Михайлович почитает всякую мысль об этом бесполезною и всякое покушение невозможным; впрочем, он человек осторожный и умный, от него ничего не узнаешь».

Декабристом Сперанский не был, однако близость его к заговорщикам вызвала у следственной комиссии подозрение. Его хотели арестовать, но вмешался Николай I: «Нет! Член Государственного совета! Это выйдет скандал! Да и против него нет достаточных улик». Улик-то не было, а распоряжение произвести тайное следствие по делу членов Государственного совета Сперанского и Мордвинова государь все-таки отдал... А потом ввел Михаила Михайловича в Верховный уголовный суд, который решал судьбу декабристов... И Сперанский не только подписывал смертные приговоры. Он еще и план суда составил, и Манифестом от 13 июля 1826 года работу суда подытожил.

Конечно, сегодня осудить его за беспринципность легче легкого. Но многие ли государственные деятели выходили из борьбы с бюрократической машиной достойными победителями? И вообще, приобщение к власти во все времена ни одному талантливому человеку ничего хорошего не приносило.

Безусловно, и Александр I, и Николай I ценили заслуги необыкновенного чиновника. Ведь Николай тоже был своего рода реформатором. Только его усилия были направлены не на прогрессивные преобразования, а на продление жизни старой системы.

А Сперанский и при нем продолжал трудиться на благо страны. Да еще как трудиться! Составил «Свод законов Российской империи», без которого немыслима была бы судебная реформа 1864 года и дальнейшее развитие российской юриспруденции. Недаром именно «Свод» стал главным делом жизни Михаила Михайловича и венцом его карьеры. В 1830-м вышло первое полное собрание законов в 45 томах. Еще через три года увидел свет и сам «Свод законов Российской империи» в 15 томах.

Николай I оценил работу Сперанского по достоинству. В присутствии членов Государственного совета снял с себя Андреевскую звезду и надел на Михаила Михайловича. Другие начинания Сперанского по объективным и субъективным причинам осуществились не вполне или вовсе не осуществились. Да он и сам понимал, что жизнь удалась как бы наполовину. Видимо, поэтому графский титул, который император пожаловал ему 1 января 1839 года, Михаил Михайлович принял равнодушно. А 11 февраля того же года граф умер.

Был ли он счастлив? Современники вспоминают, как Михаил Михайлович не раз говаривал: «Никогда, ни в какую эпоху жизни, не привязывались ко мне душевно люди счастливые, да и сам я к ним не прикасался».

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах
✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
можно приобрести не только текущие
выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства
"Будь здоров!"

В редакции есть выпуски
журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1-8 за 2003 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-3 за 2003 г.

а также книги:
Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**
Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:
✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 *Стив Шенкман* "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 46 руб. 29 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 45 руб. 99 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 43 руб. 19 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 36 руб. 19 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 25 руб. 89 коп.; «60 лет — не возраст» — 24 руб. 89 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.91).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

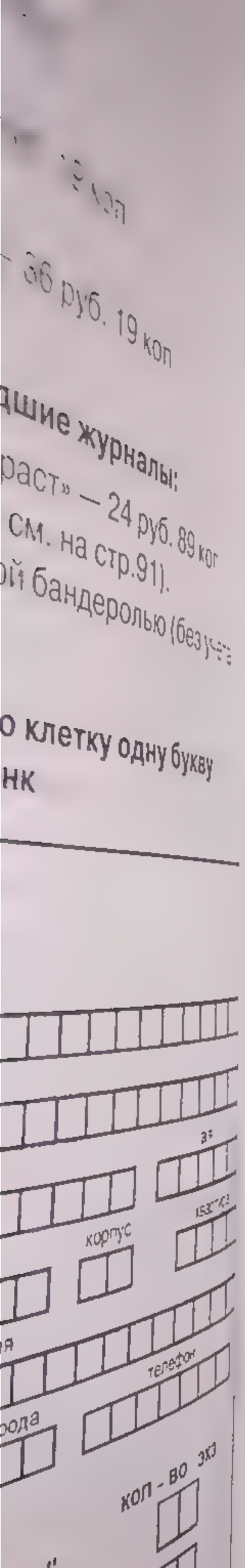
телефон

	кол - во	экз
001 "Мы - мужчины"		
002 "Господин Р. и Я"		
003 "Кодекс здоровья"		
004 "Преодоление старости"		

"Будь здоров!" _____

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" _____



Извещение

Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)
7729081593
(ИНН получателя платежа)
№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)
в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)
№30101810400000000632

БИК 044552632
Заказ книг и журналов
(наименование платежа)
Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.
Плательщик (подпись) _____

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)
7729081593
(ИНН получателя платежа)
№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)
в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)
№30101810400000000632

БИК 044552632
Заказ книг и журналов
(наименование платежа)
Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.
Плательщик (подпись) _____

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.95), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: *001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.*

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".**

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:
(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. — C
2. — B
3. — B
4. — A
5. — C
6. — D
7. — D
8. — D
9. — A
10. — A
11. — C
12. — B

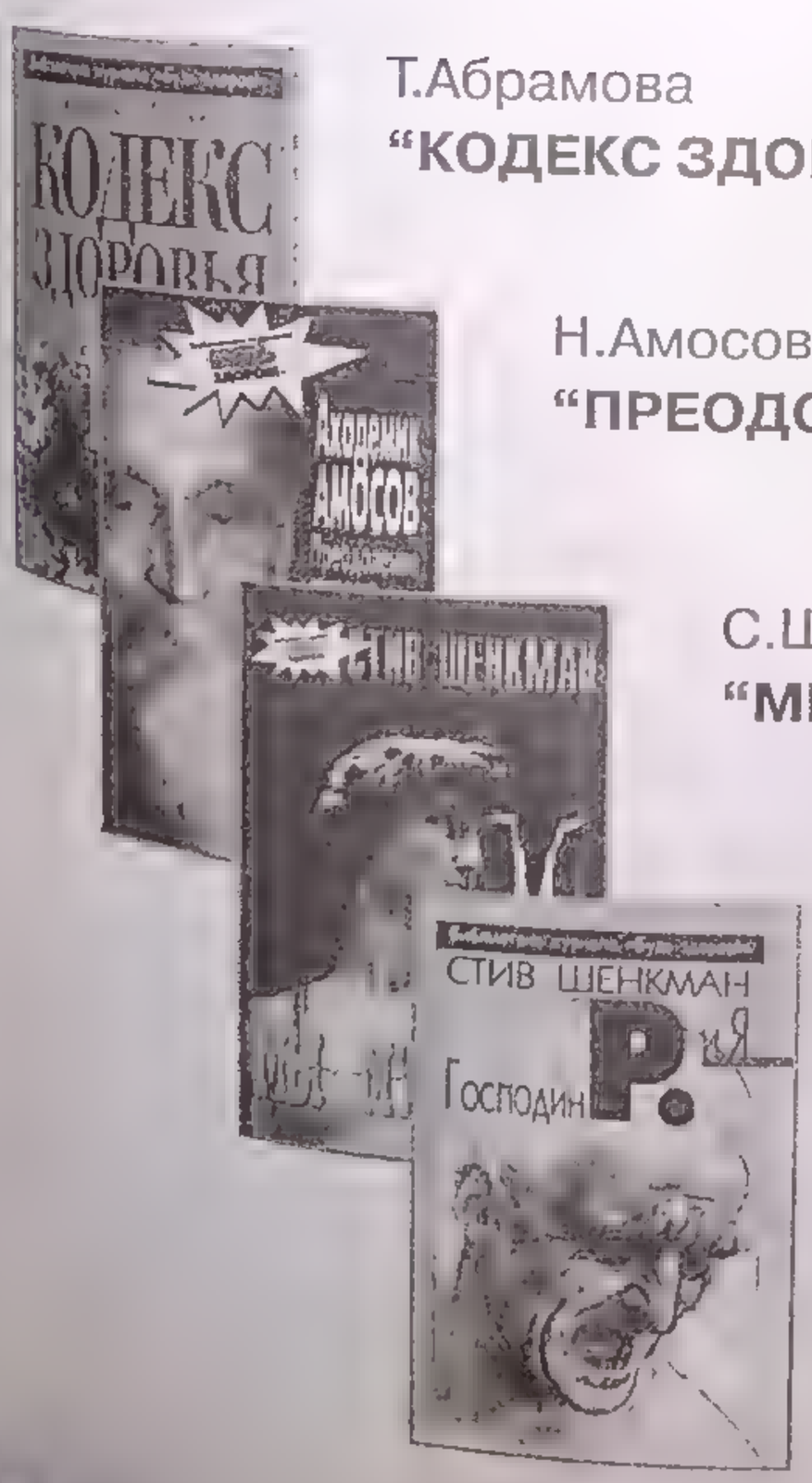
Редакция приглашает к сотрудничеству профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике

РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —
передача «Живите на здоровье»
Мы знакомим слушателей
с лучшими медицинскими центрами Москвы;
с имеющими безупречную репутацию
отечественными производителями товаров и услуг;
рассказываем о всевозможных способах восстановления
и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»
Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54
Телефон рекламной службы: 729-33-55



Т.Абрамова
“КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ” 003

Н.Амосов
“ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ” 004

С.Шенкман
“МЫ — МУЖЧИНЫ” 001

С.Шенкман
“ГОСПОДИН Р. И Я” 002

Эти книги можно заказать
по почте (см. стр.92-93),
приобрести в московских
магазинах (см. стр.91) или
в редакции (ул. Сущевский вал,
д.5, стр.15)

Министерство связи
"Роспечать

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) 73035

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость подписки ___ руб ___ коп

Стоимость переадресовки ___ руб ___ коп

Количество комплектов

на 2003 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

ВОЗВРАЩЕНИЕ КУРИНОГО БУЛЬОНА
ПОГОДА В ДОМЕ
ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОНЗИЛЛИТОМ
ПАМЯТЬ МОЖНО УЛУЧШИТЬ

Подписано к печати 14.07.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 109 000 экз. Заказ № 148.
ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

ПОСЛЕДНЕЕ СОЛНЦЕ

Фото Сергея Ускова

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

1 стакан овса залить 2 л молока и томить в течение 1,5–2 часов в печи (в духовке).

Принимать по 1 стакану на ночь. Помогает при бронхитах и одышке.

Индекс
73035

Индекс
73035

ISSN 1682-4237

БУДЬ ЗДОРОВ!

№4
2004

100
страниц
о самом
главном

Будь здоров, школьник!

Дерево под ногами • Стакан молока и кусочек мяса
Компьютерная болезнь • Что во мне не так?

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№4 (130), апрель, 2004 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Олег Грибков

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева
Марина Синицина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2004 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ЭНДРЮ ВЕЙЛ
Оптимисты живут дольше и меньше болеют 3

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Работа над ошибками 7

ЕВГЕНИЙ ЩАДИЛОВ
Вегетарианство: за и против 11

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Стакан молока и кусочек мяса 18

ВАЛЕРИЙ ПЕРЕДЕРИН
Компьютерная болезнь 25

ЕЛЕНА ВОРОНКОВА
Коктейль вместо лекарства 28

АЛЬБЕРТ КАУКИН
Дерево под ногами 31

ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА
Защитник кожи — «Пропеллер» 34

ОЛЕГ ГРИБКОВ
Чего хочет фортуна 39

Поможем друг другу 53

Консультация специалиста 55

ВЛАДИМИР ГАЛЕТА
Будь здоров, школьник! 58

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс: 926-13-56

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

АНДРЕЙ ИЛЬНИЦКИЙ
Соя против рака 64

МИХАИЛ ЛУЩИК
Артрит — это не безнадежно! 67

Без подробностей 70

МАРК САНДОМИРСКИЙ
Что во мне не так? 72

ВСЕВОЛОД ОВЧИННИКОВ
Неведомое из невиданного 77

Коэффициент эрудиции 81

ТАТЬЯНА САХАРЧУК
Висячие сады на горе Кармель 82

НАТАЛЬЯ СМИРНОВА
Русский Калиостро 85

АЛЛА ЮНИНА
Природные ритмы 88

Подписаться на журнал
"Будь здоров!" и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно во всех почтовых отделениях страны
по одному из двух каталогов.
Каталог «Роспечать»:
73035 **79922**
Каталог «Почта России» (МАП):
99555 **99556**

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Эндрю Вейл, США

Оптимисты живут дольше и меньше болеют

Многие согласятся с тем, что оптимистический настрой помогает противостоять болезням и старости. Верность этой догадки подтверждается житейским опытом, но недавно она получила и убедительное научное подтверждение. В США были подведены итоги нескольких исследований, в которых изучалось воздействие психического настроя человека на его здоровье и продолжительность жизни

Ожидание беды ведет к беде

В одном из исследований участвовало около полутора тысяч человек, наблюдение за ними велось в течение 10 лет. Ученые тщательно дифференцировали степень воздействия разных факторов на состояние здоровья испытуемых. Результаты исследования

ошеломили ученых: выяснилось, что у пессимистов соматические заболевания случаются в два раза чаще, чем у оптимистов. Чем же это объяснить?

Прежде всего тем, что оптимисты обладают более высокой сопротивляемостью невзгодам. Они относятся к трудным периодам жизни как к временному стечению неблагоприятных обстоятельств, которые нужно либо преодолеть, либо перетерпеть. Они активно планируют будущее, способны решать даже сложные задачи, которые выдвигает перед ними жизнь. Поэтому оптимисты гораздо реже, чем пессимисты, пребывают в состоянии внутреннего напряжения, у них больше ресурсов, чтобы преодолевать жизненные невзгоды — безработицу, материальные трудности, хронические болезни.

Пессимисты же, наоборот, светлые периоды жизни воспринимают как временное состояние и постоянно ждут, что с ними случится беда. То есть «планируют» несчастья. Будущее представляется им в мрачном свете, кажется безнадежным. Они постоянно испытывают давление обстоятельств — как истинных, так и предполагаемых.

Болезни сердца, настроение и гормон стресса

Еще одно исследование проводилось в Центре здоровья при Университете Джона Гопкинса. В нем участвовало 600 человек в возрасте от 30 до 59 лет с наследственной предрасположенностью к сердечным заболеваниям. Сами участники к началу эксперимента на боли в сердце не жаловались. Примерно половина испытуемых обладала оптимистическим взглядом на мир, остальные смотрели на жизнь мрачно.

Наблюдение за этими людьми длилось от 5 до 12 лет, и 70 человек из 600 за этот период заболели стенокардией или перенесли инфаркт. Примечательно то, что среди заболевших стенокардией и перенесших инфаркт пессимистов было в два раза больше, чем оптимистов. Руководитель исследования доктор Диан Беккер сделал такой вывод: «Это связано с тем, что у людей с позитивным отношением к жизни вырабатывается гораздо меньше стрессовых гормонов (прежде всего кортизола), что и помогает им защититься от болезней».

Но что делать, если у человека сложился неблагоприятный тип психики? Ведь часто восприятие жизни зависит от темперамента, характера или условий, в которых сформировался человек. Конечно, можно посоветовать ему искать в жизни светлые стороны, но переделать себя нелегко. Американские психологи рекомендуют пессимистам не накапливать раздражение и гнев, а открыто выражать свои эмоции, не тая в себе того, что беспокоит. Правда, далеко не всегда это возможно. Лучшее решение проблемы — обсуждение своих переживаний с близким человеком, которому можно довериться без опасения быть неправильно понятым.

Инфекция боится улыбки

Американские ученые установили, что иммунная система оптимистов вырабатывает больше защитных антител против вируса гриппа.

В ходе эксперимента группа американских психоневрологов

под руководством Ричарда Дэвидсона из Университета Висконсина в Мэдисоне обследовала 520 человек в возрасте 57-60 лет. Им вводилась вакцина от гриппа, а психоэмоциональная сфера изучалась при помощи исследования активности мозга.

Основное внимание ученых было сконцентрировано на левой префронтальной коре — участке головного мозга, активность которого отвечает за положительный эмоциональный настрой. Распределив участников по этому признаку, авторы исследования в течение шести месяцев трижды брали у них кровь, чтобы определить, как образуются защитные антитела после введения вакцины.

Оказалось, что за это время нарастание уровня антител у участников с высокой активностью левой префронтальной коры (оптимистов) было выражено более значительно. Так как предыдущие исследования установили связь этой зоны с хорошим настроением, можно считать, что у оптимистов иммунитет лучше противостоит инфекционным заболеваниям.

Британский психолог Гарольд Снайкер из Оксфордского университета утверждает, что самое опасное — лелеять свое дурное настроение, упиваться переживаниями.

Грусть укорачивает жизнь на семь лет

Люди среднего и пожилого возраста, не отравляющие себе жизнь частыми мыслями о надвигающейся или наступившей старости, теперь могут обоснованно рассчитывать, что им удастся прожить существенно дольше, чем тем, кто настроен пессимистически. Ученые из Йельского университета отобрали группу из 660 мужчин в возрасте около 50 лет, близких по состоянию здоровья, материальному и социальному положению, и наблюдали за ними на протяжении 23 лет. Перед началом эксперимента и в ходе его проведения обследовалось состояние их здоровья. Одновременно психологи с помощью специальных тестов выясняли настроение обследуемых, их отношение к собственному старению.

Результаты оказались поразительными. Те участники исследования, которые спокойно относились к своему старению, считая его естественным и неизбежным, и продолжали радоваться жизни, прожили в среднем на 7,6 года (!) дольше, чем те, кто постоянно сетовал на старость, немощь, бесполезность существования. Причем руководитель

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДУРНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА?

- **Постарайтесь вспомнить лучшие моменты своей жизни, удачи, достижения.**
- **Прокрутите в голове ситуацию, сходную с той, что испортила вам настроение, но сделайте это чисто рационально, не позволяя разыграться эмоциям.**
- **Задумайтесь над тем, что многим людям живется куда хуже, чем вам. Посочувствуйте им, и ваши беды покажутся не такими уж значительными.**

исследования Бекка Леви утверждает, что на выявленную закономерность (удлинение жизни оптимистов) не повлияли ни социально-экономический статус испытуемых, ни одиночество, ни состояние здоровья участников исследования. То есть позитивное восприятие жизни само по себе способно удлинить ее. Правда, была замечена такая тенденция: люди, склонные к унынию, уделяют меньше внимания своему здоровью — реже придерживаются здорового образа жизни, хуже выполняют рекомендации врачей.

В ходе исследования было установлено также, что благоприятные физиологические показатели (такие, как нормальное артериальное давление и уровень холестерина) вызывают увеличение продолжительности жизни в среднем не более чем на 4 года, а низкий индекс массы тела, отсутствие вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем) и физическая активность прибавляют 1-3 года.

Таким образом, было доказано, что оптимистическое отношение к жизни оказывает более существенное влияние на ее продолжительность, чем занятия физкультурой и рациональное питание.

Новое исследование еще раз подтвердило старую истину, что грусть, тоска, пессимизм отравляют жизнь и сокращают ее, а жизнерадостные, доброжелательные, уравновешенные люди обычно живут дольше. При этом даже у самых безнадежных пессимистов положение поправимо — эффективная психологическая поддержка, самоконтроль, самовоспитание помогут продлить жизнь.

Подготовил Борис Бочаров

В свое время студента Билла Гейтса исключили из Гарвардского университета. Сейчас это самый богатый человек в мире. Имя незадачливого студента могло остаться никому не известным, но вышло иначе. Билла Гейтса знает весь мир: основанная им фирма «Майкрософт» успешно существует уже 25 лет. Конечно, не всем так везет, но любой из нас может извлечь некоторые уроки из судьбы Билла Гейтса, в одночасье взлетевшего к вершинам славы.

Секрет многих успешных начинаний — непоколебимая уверенность в том, что на задуманное хватит сил. Именно она позволяет горы сдвигать, да еще получать от этого ни с чем не сравнимое удовольствие. Так считает московский психолог Галина Михайловна Меркина, и с ней трудно не согласиться

Психолог Меркина работает в московском Центре социального обслуживания «Лефортово» и каждый день выслушивает массу печальных жизненных историй, сопровождающихся таким рефреном: «И тогда я понял, что не справлюсь... Я не мог решиться на такой шаг... Я так перепугалась, что теперь всего боюсь...». Почему же люди, так смело мечтавшие в детстве об интересной и счастливой жизни, со временем отказываются от самой возможности реализовать свои мечты?

— Опыт работы психологом подсказывает мне ответ, — говорит Галина Михайловна. — Всему виною страх, самая негативная и самая

Татьяна Абрамова

Работа над ошибками

распространенная человеческая эмоция. Испытав неудачи, люди начинают бояться их и поэтому не хотят рисковать. Именно страх не дает воспользоваться разнообразными возможностями, которые гораздо чаще, чем кажется, подбрасывает судьба.

Сомнения встают между нами и будущим, заслоняя и солнце, и горизонты, и прекрасные перспективы. Помните притчу про одно животное, которое никак не могло решить, из какого стога есть сено, чтобы утолить свой голод? Существуют люди, которые всегда с трудом выбирают только одну из двух возможностей, предоставленных судьбой. Бесконечные раздумья над неопределенными последствиями тех или иных поступков никогда не позволят им сделать решительный шаг и не дадут достичь желаемых вершин. Вот скажите, могли бы лично вы, до-

пустим, вырастить фруктовый сад на том пустыре, что виден из окон вашей квартиры?

— *Что вы, Галина Михайловна, я не справлюсь!*

— Это типичная реакция человека на любую новую задачу. И вы действительно не справитесь, потому что уже заранее так решили. Сформировали в своем сознании негативную программу и подняли ее над головой, как знамя. Ну, о выращивании сада на пустыре вы, по всей видимости, никогда и не мечтали. А если вы так же отступите в ситуации, когда появляется возможность осуществить дело своей жизни? Вот скажите, когда вы учились в институте, вы волновались перед экзаменами?

— *Еще как! Вспоминаю случай, когда я, хорошо подготовившись, завалила очень важный экзамен. Приступ страха перед сердитым экзаменатором был так силен, что полностью «отключил» мои мозги, когда я попыталась отвечать. Кажется, я забыла все, что еще накануне отлично помнила.*

— Все верно. Сколько студентов, несмотря на хорошую подготовку, отправляются на экзамены с предчувствием провала! Они мучаются бессонницей, пьют валерьянку, представляют ужасные картины, как преподаватель ставит им ненавистный «неуд.». Зачем же так терзаться? К этому можно подойти философски, сказать себе: «Ничего не случится, даже если я завалю этот экзамен. Мир не рухнет, а экзамен можно будет пересдать. Но поскольку я готовился, на успех вполне могу рассчитывать». Даже в самой критической ситуации нужно найти силы и обрести в себе уверенность, необходимую для успеха.

Если вы изодраны тревогами и сомнениями, не можете успокоиться, вы собственными руками «перекрываете себе кислород», загоняете себя в тупик. Чтобы вырваться из него, ответьте на вопрос: какой смысл в моих волнениях? Они придают мне силы, смелость, отвагу, дают энергию, помогают в решении проблемы? Скорее, наоборот. Значит, имеет смысл следовать мудрому жизненному правилу: делать все, что от вас зависит, и не думать о последствиях.

Если вас постоянно терзают неясные сомнения, значит, о будущем вы думаете гораздо больше, чем о настоящем. Но будущее настолько многовариантно, что спрогнозировать его почти невозможно. А сомнения только зря, впустую расходуют вашу энергию. Жизненная мудрость состоит в том, чтобы научиться быть «здесь и сейчас». Есть такое древнее напутствие: не заботься о завтрашнем дне — он сам позаботится о себе. Английская пословица на эту тему звучит так: не тревожь тревогу, пока тревога не тревожит тебя.

Страх неудачи, заслоняя все позитивные человеческие устремления, резко сужает поле зрения. Этот страх мешает заметить другие, более обнадеживающие варианты поведения, мешает переключаться на поиск решения. Чтобы освободиться от страха, надо принимать поражения по возможности равнодушно, зато радоваться даже самой маленькой удаче. Неудачи никого не минуют. Если бы двоечника Альберта Эйнштейна расстраивали школьные оценки, он вряд ли стал бы гениальным физиком.

— *Однако часто действительно трудно выбрать путь решения проблемы.*

— В любом случае лучше шагать вперед, а не застревать на перепутье. Не решаясь рисковать, мы плывем по течению, подстраиваясь под сиюминутные удобства.

Внутренний голос постоянно твердит, что все попытки изменить судьбу — пустая трата сил. И мы боимся сделать ошибку или принять неверное решение, а потому не принимаем никакого. Более того, мы не покидаем своего «островка безопасности» и считаем риск глупостью. Вместо того чтобы учиться на ошибках, мы после малейшей неудачи опускаем руки.

— Но человеку присуще чувство самосохранения, а отсюда и врожденная потребность в безопасности.

— Это уже не самосохранение, а самоперестраховка. Из-за нее мы отказываем себе в праве на хорошую работу, стабильный доход, нормальные жизненные условия. Тешим себя пословицей: «От добра добра не ищут». А иначе говоря, боимся, что проиграем, и продолжаем прозябать. Но неудачи — такая же естественная часть жизни, как и успехи. Важно, не сколько раз вы падаете, а насколько быстро поднимаетесь. Лучше быть «ванькой-встанькой», чем «лежачим камнем», под который, как известно, вода не течет .

— Есть еще одна проблема — постоянное откладывание решений важных дел на завтра.

— Если вы хотите распоряжаться своей жизнью, а не плыть по течению, придется самонастроиться. Да, это требует некоторых энергозатрат и усилий. Но, откладывая на завтра дела, которые нужно сделать сегодня, вы ничего не сможете изменить в своей жизни и будете вечно ею недовольны. Самодисциплина и здоровая уверенность в себе — основные предпосылки жизненного успеха. На самом деле эта уверенность есть у каждого. Ее нужно только разбудить, если она спит. Подумайте о себе как об уникальной личности. Ведь действительно, другой такой нет. В вас от природы заложено самоуважение. Каждый человек в глубине души уважает себя и любит. Спросите себя, так ли это. Если вы ответите «да», значит, все что нужно для счастья и успеха, у вас имеется.

— А если на вопрос, уважает ли себя человек, он ответит «нет»?

— Значит, пришло время поработать над собой. Постоянная критика убивает уважение. Если вы все время себя критикуете, вы создаете собственный портрет в одних только темных тонах. Если долго твердить: «Я слабый, уставший, больной», — эта установка прочно закрепится в сознании, и вы будете считать себя именно таким. А следом за вами так будут воспринимать вас и окружающие. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно. Скажите себе однажды: «Я умный, сильный, удачливый, здоровый» и повторяйте эту формулу ежедневно, утром и вечером.

Отстаивание своих прав — тоже хорошая тренировка уверенности в себе. Вы увидите, насколько проще жить, если искренне считать себя человеком, с которым надо считаться. Вспомните, сколько раз вы покорно выбрасывали подсунутый вам бракованный товар? Не заявляли о своих правах за собственные деньги получить доброкачественную продукцию? Конечно, не надо кричать на продавца. Но спокойно предъявить претензии было бы правиль-

но. Если младший обслуживающий персонал вас не поймет, вежливо требуйте начальника. В большинстве случаев дело улаживается без шума. Демонстрируя свою доброжелательность и твердость, вы добьетесь уважения и, главное, самоуважения.

— Галина Михайловна, с возрастом мы все больше ограничиваем себя в достижении чего-либо. «Мне этого уже не достичь» — эта фраза типичные для людей старше пятидесяти. Но, рассуждая так, люди полностью отказываются от активной жизни.

— Строй наших мыслей влияет на многое, даже на физиологию. Может, например, ускорять старение. Убеждая себя, что жизнь прошла, человек наверняка будет дряхлеть быстрее, чем его молодящийся сверстник. Есть такая старинная пословица: «Мудрец рад тому, что сохранил, а глупец горюет над потерянным». Нет никакого смысла предаваться грустным мыслям о прошлом. Всегда разумнее радоваться тому, что есть сейчас. А вместо того чтобы бояться неминуемых хворей в будущем, полезнее опять же сейчас заняться своим здоровьем. Тысячи примеров моих пациентов убеждают меня в этой истине.

Итак, Галина Михайловна Меркина советует: если вы недовольны жизнью, пробуйте ее изменить. Новое бывает не хуже старого. Во всяком случае, это лучше страха перед будущим. Выпишите на листке бумаги все, что мешает вам радоваться жизни в данный момент. На это и обратите внимание. Обдумайте цель, которую хотите достичь, и этапы приближения к ней. Составьте общий план. Намечайте конкретные задания на каждый день. Выполняйте их, не думая о конечном результате. Хвалите себя за каждый пройденный рубеж. Доставляйте себе ежедневные маленькие радости. Но учтите: любой успех любит самодисциплину.

Пессимизм психологи считают мягкой формой стресса. Немного грусти никому не повредит, но хроническая «тихая грусть» подрывает здоровье не меньше регулярных скандалов. Оптимизм по эффекту противоположен. В свете этих размышлений не кажутся фантастикой многочисленные факты чудесного исцеления больных, которых врачи считали обреченными. Медицина называет такие случаи «спонтанным выздоровлением». Зафиксировано множество примеров, когда по непонятной причине у людей без следа рассасывались злокачественные опухоли. Причины этого явления пока не ясны. Версии выдвигаются самые разные, но многие психологи сходятся в том, что болезнь отступает благодаря оптимистическому отношению к жизни.

В некоторых исследованиях выявилась одна общая особенность спонтанного выздоровления: все пациенты, узнав о болезни, резко меняли образ жизни. Они пересматривали свои приоритеты, отодвигали на задний план то, что прежде считали важным. А главное, они отказывались признавать вынесенный им врачами приговор и брали ответственность за свое здоровье в собственные руки.

Возможно, перестроить свою психику нелегко в любой ситуации. Что ж, мудрые китайцы говорят: «Путь длиной в тысячу миль начинается с первого шага». Не стоит бояться ни длинного пути, ни рискованного первого шага!

Евгений Щадилов, врач

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ЗА И ПРОТИВ

Евгений Владимирович Щадилов по первому образованию — инженер, по второму — медик. Его имя известно многим читателям по книгам, выходившим в издательстве «Питер». В них доктор Щадилов рассказывает о методах очищения организма от токсинов и шлаков, обосновывает свои взгляды на питание.

В статье, подготовленной для нашего журнала, автор спорит с доводами последователей вегетарианства

Мясо — это яд?

Термин «вегетарианство» происходит от латинского «vegetarius» что значит «растительный». Однако истинные вегетарианцы (их называют старовегетарианцами, или веганами), питающиеся только растительной пищей, встречаются редко. Значительно больше в наше время младовегетарианцев, или оволактовегетарианцев (от латинского «ovum» — яйцо и «laktis» — молоко), включающих в свой рацион молоко, молочные продукты и яйца. Представителей этих двух направлений объединяет отказ от мяса,

которое они считают вредным для организма человека, созданного самой природой для переработки и усвоения преимущественно растительной пищи. Свою позицию они подтверждают несколькими аргументами.

Один из них — строение организма. Хищники, питающиеся мясом, разрывают его сильными клыками. У человека тоже есть клыки, но они слишком слабые, чтобы справиться с такой задачей. При сравнении кишечников человека и хищников выясняется, что у нас он превышает длину тела приблизительно в 10 раз, а у хищников — только в 3-6 раз. По мнению вегетарианцев, это тоже аргумент против потребления человеком мяса, ведь длинная толстая кишка требуется именно для расщепления растительной клетчатки, а не мяса.

Сопоставляя же организм человека и травоядных, вегетарианцы находят общие черты. Например, наши челюсти производят боковые жевательные движения, характерные только для травоядных. При исследовании строения зубов у ископаемых человекообразных обезьян, живших много тысячелетий назад и считающихся далекими предками человека, было обнаружено, что оно типично для животных, питающихся фруктами и орехами.

Сторонники вегетарианства убеждены: за нарушение законов природы, то есть за употребление мяса, люди расплачиваются собственным здоровьем. В мясе содержится много насыщенных трудноусвояемых жиров и пуриновых соединений, избыток которых ведет к закислению крови*, к накоплению в организме шлаков. Эти продукты вызывают гниение в кишечнике и подавляют в нем деятельность полезной микрофлоры, что способствует развитию дисбактериоза и атонии кишечника. По этой же причине нередко возникают обменные нарушения и воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта. Такие же болезненные изменения особенно часто встречаются у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Если употребление даже постного мяса вредно для здоровья, то жирное вредно вдвойне, так как животные жиры, богатые насыщенными жирными кислотами, ведут к повышению уровня «плохого» холестерина, отложению бляшек на стенках сосудов и образованию тромбов. Не случайно именно после праздников, когда люди едят много тяжелой пищи: ветчины, буженины, колбас, яиц, бывает больше всего вызовов «скорой помощи». Богатая жирами пища усиливает выделение желчи, избыток которой в кишечнике под влиянием бактерий превращается в

---

* Употребляемые вегетарианцами выражения «закисление» и «ощелачивание» крови неверны. На самом деле сдвиг кислотно-щелочной реакции крови таким образом не происходит. Этот баланс поддерживается в организме надежной системой. Все врачи знают: даже ничтожный сдвиг кислотно-щелочного баланса грозит больному очень тяжелым состоянием, комой и реанимацией. Вегетарианцы же, говоря о попадании в организм жирных кислот вместе с мясной пищей, имеют в виду лишь некоторое снижение возможностей самой системы поддерживающей в организме кислотно-щелочной баланс. — *Прим. ред.*

канцерогены. Особенно высоко их содержание в жареных или копченых мясе и рыбе. Исследования показали, что онкологических больных намного больше среди любителей жирных мясных продуктов, чем среди вегетарианцев.

Мясоедение, по мнению вегетарианцев, негативно влияет не только на физическое, но и на психическое состояние человека, делая его излишне агрессивным. В этом повинны и токсичные вещества, выделяемые в кишечнике, и страдания животных, оставившие свой след в мясных продуктах.

Противники потребления животных белков часто приводят пример из истории, который, по их мнению, подтверждает, что мясо — это яд. В странах Древнего Востока существовала страшная казнь: приговоренных к смерти кормили только вареным мясом, и на 28-30-й день они умирали в ужасных муках от отравления. Объясняют вегетарианцы смертельный исход при длительном потреблении мяса тем, что в организме человека мясной белок расщепляется до азотистых соединений, которые и дают сильнейшее отравление. Для подтверждения этого довода они часто ссылаются на опыты И.П.Павлова, проводимые им над собаками, в ходе которых ученый доказал, что конечный продукт распада животного белка, мочевина, приводит к повышенной раздражительности и нервозности.

К тому же, по мнению вегетарианцев, содержащиеся в мясе экстрактивные вещества действуют подобно наркотику: сначала они возбуждают нервную систему и человек ощущает прилив сил, бодрости, сытости, но потом возбуждение сменяется торможением и, как следствие — чувством усталости. Бельгийские ученые, анализируя результаты наблюдения над группами вегетарианцев и мясоедов, пришли к выводу, что те, кто ест мясо, устают в полтора раза быстрее тех, кто его не ест.

Приверженцы растительного питания полагают, что чрезмерная привязанность к мясу вредна и детям, так как она нарушает баланс гормонов в организме.

На столе — только растения?

Растительное питание считается вегетарианцами идеальным для человека. Во-первых, ощелачивая кровь, оно препятствует накоплению шлаков в организме и не вызывает интоксикацию азотными отходами, что происходит при смешанном питании.

Во-вторых (пожалуй, это один из самых важных доводов в защиту вегетарианства), овощи, злаки, орехи и фрукты — поставщики всех необходимых организму веществ: натуральных витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и пектинов, углеводов и клетчатки. Опровергая мнение о дефиците незаменимых аминокислот в растительной пище, ее поклонники утверждают, что необходимое их количество можно получить при комбинировании источников растительного белка, например употребляя орехи и масличные семена. А в пшенице содержится сбалансированный белок, приближающийся к составу протеинов человеческого тела.

В-третьих, главное преимущество растительного питания перед обычным, смешанным, вегетарианцы видят в предупреждении многих распространенных сегодня болезней, в том числе онкологических и сердеч-

но-сосудистых. Например, отказ от животных протеинов способствует снижению вязкости крови и нормализации артериального давления, что служит хорошей профилактикой атеросклероза. У вегетарианцев реже отмечаются опухолевые заболевания кишечника, лучше работает печень.

Сторонники вегетарианства считают, что гармоничное сочетание полезных веществ, содержащихся в растениях, их насыщенность энергией, полученной от Солнца, обеспечивают поразительную выносливость, сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляют нервную систему и улучшают память.

Великие вегетарианцы

Многие знаменитые люди — философы, художники, поэты — были вегетарианцами. Осознавая близость человека к природе, чувствуя себя ее неотъемлемой частью, они протестовали против жестокого истребления животных, считая такое поведение людей безнравственным. Древнегреческий философ и математик Пифагор, придерживавшийся учения о переселении душ усопших в тела животных, отказался от мяса. К тому же он был убежден, что употребление в пищу убитых животных ведет к образованию вредных веществ, засоряющих человеческий организм и вызывающих хронические отравления.

Вольтер, Руссо, Адам Смит, Байрон, Ламартин, Бернард Шоу, Илья Репин, Рокуэлл Кент и, конечно же, Лев Толстой руководствовались этическими соображениями, принимая идеи вегетарианства.

В последние годы жизни Лев Николаевич Толстой считал, что нравственный человек должен быть милосердным к животным и отказаться от употребления мяса. Незадолго до своей кончины он утверждал: «мясоедение» — пережиток самого грубого варварства, а переход к вегетарианству — самое естественное последствие просвещения.

В наши дни идея вегетарианства находит не меньше последователей. В мире более 800 миллионов человек придерживаются ее на практике, например такие звезды шоу- и кинобизнеса, как Мадонна, Майкл Джексон, Элизабет Тейлор, Пол Маккартни и многие другие. Возможно, для некоторых из них отказ от мяса связан с созданием определенного имиджа, но все же большинство перешло на позиции вегетарианства по моральным соображениям.

Таким образом, вегетарианство для многих людей является философско-этическим учением, исходя из которого они придерживаются и определенной системы питания. Но думать, что благодаря вегетарианству формируется гуманная личность, было бы неправильно. Достаточно вспомнить, что Адольф Гитлер тоже был вегетарианцем.

Однако не будем вдаваться в философские споры, а рассмотрим точку зрения людей, считающих, что нецелесообразно исключать из питания мясные продукты.

Обезьяны — не только травоядные

Еще раз посмотрим на свои зубы: на верхней и нижней челюстях у нас имеется по 4 резца и по 2 клыка. Для сравнения: у тигра и медведя по 4 клыка. Наши клыки значительно короче, чем у хищников, но все же они вполне пригодны для мясной еды.

Характеризуя человекообразных

обезьян как вегетарианцев, защитники растительного питания тоже ошиблись: хотя обезьяны и питаются преимущественно растениями, однако при случае охотно поедают насекомых и мелких животных, а шимпанзе могут полакомиться и своими сородичами — обезьянами других видов.

Если говорить о строении желудочно-кишечного тракта, то у человека оно имеет большее сходство со строением пищеварительной системы тигра, чем коровы. Кроме того, желудок коровы четырехкамерный, и его особенность позволяет ей отрыгивать и дожевывать проглоченную пищу, когда поблизости нет травы.

Несостоятельность утверждения, что пищеварительный тракт человека «запрограммирован» только на растительную пищу, можно подтвердить, обратившись к истории. Конечно, многие тысячелетия наши пращуры питались растениями и плодами, но с наступлением глобального похолодания добывать растения для еды стало труднее и люди перешли на питание мясом, обрабатывая его на огне для лучшего усвоения. В 1982 году в Африке, между озерами Виктория и Туркана, были обнаружены остатки костров, относящихся к геологическим пластам, возраст которых составляет 1,4 млн. лет. Вокруг этих древнейших кострищ лежали кости животных и каменные орудия труда. Этот пример не вызывает сомнений в характере питания первобытных людей.

Животный белок незаменим

Ледниковые периоды прошли, но привычка к мясной пище закрепилась у человечества на генетическом уровне. Постепенно изменился и пищеварительный аппарат человека. Наши современники не могут съедать десятки килограммов плодов, чтобы потом организм часами извлекал из них необходимое количество протеинов и превращал их в собственные белки. К тому же целый ряд незаменимых аминокислот, набор которых в белках растительного происхождения неполный, наш организм синтезировать давно разучился. А биологически полноценными являются лишь те белки, которые содержат весь набор незаменимых аминокислот. Дефицит хотя бы одной из них может привести к серьезным последствиям для организма, потому что каждая из незаменимых аминокислот влияет на определенные его функции.

Поэтому нехватка белков животного происхождения в питании человека все больше беспокоит ученых и практических врачей. В развивающихся странах, где вегетарианство — мера вынужденная, зарегистрирована низкая продолжительность жизни и высокая детская смертность.

Кстати, утверждение, что мясная пища вредна для детского организма — также глубокое заблуждение. Исследования американских педиатров показали, что коэффициент IQ (показатель интеллекта) у ребят из вегетарианских семей чуть ли не вдвое ниже по сравнению с теми, кто придерживается смешанного питания.

Итак, питание, исключающее животный белок, называть физиологичным неверно. Ибо белки в большей мере, чем другие биополимеры пищи, находясь в постоянном обновлении (за 70 лет жизни человека

они обновляются полностью 200 раз!), поддерживают функциональную и структурную целостность всех органов и тканей. Для этого человеку в среднем нужно съесть до 2,5 т протеинов.

Нехватка белка в питании уменьшает устойчивость организма к инфекциям, ведет к обострению воспалительных процессов, неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Без белка не могут быть построены важнейшие ферменты, мышечная и костная ткани. Последнее связано с тем, что кости на 90% состоят из кальция, усвоению которого в организме способствует белок, особенно содержащийся в молоке и молочных продуктах. Но кальций необходим также для нормальной работы сердца, сосудов, печени, поддержания умственной и физической работоспособности.

Приведем один пример из жизни известного ученого Павлова. В 1857 году, будучи восьмилетним мальчиком, Ваня Павлов упал с высокого помоста и после этого стал тяжело хворать. Возможно, он бы не выжил, если бы его не забрал к себе крестный отец, игумен подгородного Троицкого монастыря. Старик кормил своего крестника яйцами, отварными курами, поил молоком и крепким куриным бульоном. По утрам занимался с ним гимнастикой, летом заставлял плавать, ездить верхом, играть в городки, обихаживать сад и огород, а зимой — разгребать снег и кататься на коньках. Позже великий физиолог, лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов писал, что равнодушие к еде есть неблагоразумие, и не раз подчеркивал, что благодаря разумному питанию (а он был сторонником смешанной диеты) ему удалось сохранить высокую работоспособность, выносливость и ясность мысли. А прожил он 86 лет.

В отличие от Вани Павлова, который болел в детстве, маленький Левушка Толстой рос на редкость крепким мальчиком. Да и в зрелые годы Лев Николаевич поражал окружающих своим физическим здоровьем: в преклонном возрасте таскал воду, катался на велосипеде и коньках. Но в старости, после поразившей его сцены на тульской бойне, всемирно известный писатель полностью отказался от мяса по соображениям исключительно нравственным. И его состояние стало резко меняться. За семь лет до смерти Л.Н.Толстого его жена Софья Андреевна писала, что ей мучительно было «видеть его страдающим, слабым, гаснущим и угнетенным духом и телом». Перемена, произошедшая со Львом Николаевичем после резкого перехода с обычного для него смешанного питания на растительное, вполне объяснима — дефицит пищевого белка отрицательно сказался на жизнедеятельности его организма.

Любит ли трава корову?

Нельзя не согласиться с тем, что потреблять в пищу «братьев меньших» безнравственно. Но на эту проблему можно посмотреть и с другой стороны. Ведь в природе, как бы это жестоко ни было, один вид субъектов потребляет в пищу другой, чтобы обеспечить свое существование.

Агрессивность мясоедов, по убеждению приверженцев вегетарианства, обусловлена пищей. По

их мнению, мясо подвергается в кишечнике человека разложению с выделением токсичных и гнилостных продуктов, влияющих не только на физическое, но и на психическое состояние. К тому же употребляя в пищу животных и рыб, мы как бы «вбираем в себя» те чувства ужаса и страха, которые их охватывали в последние мгновения жизни. Следствием такого воздействия становится резкое изменение сознания и нравственности мясоедов.

Но если дальше развивать эту мысль поклонников растительного питания, то можно утверждать, что представители вегетарианства также проявляют насилие по отношению к живым субъектам природы — к растениям. Если бы мы понимали язык трав, деревьев и плодов, то узнали бы, что и растения испытывают ужас при приближении человека, когда-то причинившего ему боль. Поэтому и при потреблении в пищу растений человеку тоже может передаваться негативная информация, связанная с неестественным прекращением их существования. А питаясь злаками, мы не даем развиться миллиардам новых жизней, которые могли бы дать эти зерна.

В природе все взаимосвязано, но связи эти неоднозначны. Попробуем представить, что думает трава о корове. Наверное, то же самое, что корова о льве. А что думает трава о льве? Полагаю, она считает его своим спасителем от «страшных коров».

Конечно, это шутливое размышление, но оно показывает, что все в мире относительно. И лучше ориентироваться на вековые традиции питания своих предков, не впадая в крайности.

Почему у чукчей нет атеросклероза

Когда я размышляю о муках и смерти людей, которых кормили вареным мясом, то прихожу к выводу, что несчастные погибли бы еще быстрее, если бы их заставили есть другую несвойственную им пищу, например верблюжью колючку. Ведь в странах Древнего Востока мясо было недоступно беднякам, а именно они чаще всего и попадали в тюрьму. А если человека, пищеварительная и выделительные системы которого были всю жизнь ориентированы на растительную пищу, кормить мясом, да еще в условиях зиндана — тесной подземной тюрьмы, где движения ограничены, узнику не избежать нарастающего ацидоза и, как следствие, мучительной смерти.

А вот чукча или нганасан, представитель древнего населения Крайнего Севера, не умер бы от ежедневного потребления мяса. Потому что для них этот продукт был привычным, на протяжении многих веков они питались в основном мясом и рыбой. Между тем, как отмечают исследователи, у чукчей не наблюдается сколько-нибудь значительных отклонений артериального давления, как и содержания холестерина в крови. Это лишний раз подтверждает, что человек может привыкнуть и к мясной пище. Все дело в индивидуальности организма.

Но почему здоровью одних людей мясо вредит, а для других является источником жизни и здоровья? Об этом поговорим в следующей статье.

Окончание следует

Валентина Ефимова

Стакан молока и кусочек мяса

По данным ВОЗ, остеопороз занимает четвертое место по причинам инвалидности и смертности после сердечно-сосудистых патологий, онкологии и сахарного диабета.

Во всем мире учащаются такие осложнения остеопороза, как переломы костей. Проблема настолько серьезна, что недавно она стала предметом обсуждения в Европарламенте. Мы попросили одного из самых авторитетных в нашей стране специалистов профессора Института ревматологии РАМН Л.И.Беневоленскую рассказать об этом заболевании. Возглавляя Всероссийскую ассоциацию остеопороза, Лидия Ивановна сделала многое, чтобы в нашей стране научились распознавать, лечить и предупреждать это заболевание

Невидимая эпидемия

Наш разговор с профессором Беневоленской начался с описания болезни. *Остеопороз* (от греч. «остеон» — кость и «пороз» — хрупкость), сказала Лидия Ивановна, представляет собой заболевание скелета, характеризующееся уменьшением плотности костной ткани и, как следствие, повышением хрупкости костей, приводящей к переломам. Риск заболеть остеопорозом повышается с возрастом. Так что рост заболеваемости частично можно объяснить увеличением продолжительности жизни в развитых странах. По данным мировой медицинской статистики, частота переломов бедра в Северной Америке, Европе и Азии за последние полвека увеличилась вдвое и, по оценкам экспертов, к 2050 году может возрасти до 45-50%.

— Лидия Ивановна, а правда ли, что к остеопорозу больше предрасположены хрупкие европейские женщины в том периоде, когда у них заканчивается климакс?

— Действительно, отмечено, что люди белой и желтой расы более расположены к остеопорозу по сравнению с черной. Особенно часто страдают женщины изящного телосложения, светловолосые и голубоглазые, находящиеся в периоде менопаузы, потому что резкое снижение секреции половых гормонов

приводит к ускорению потери костной массы.

В то же время нельзя считать, будто остеопороз — это заболевание исключительно женское. По данным Института ревматологии, остеопорозом в России страдают 28% мужчин и женщин старше 50 лет. Кроме того, практически у половины обследуемых выявляется

Фото Сергея Яраева

остеопения — снижение минеральной плотности костной ткани. Другими словами, только у одного из четырех человек этой возрастной категории плотность костей остается в норме. По частоте переломов шейки бедра мы находимся на уровне стран Европы, в то время как число переломов предплечья в России значительно выше.

Остеопороз иногда называют невидимой эпидемией, поскольку он многие годы развивается скрыто, не беспокоя человека. Единственным проявлением могут быть стойкие боли и чувство усталости в спине, возникающие из-за микроповреждений позвонков. С возрастом позвонки деформируются, сплющиваются, в результате у человека изменяется осанка, он становится сутулым, ниже ростом. Но поскольку боли в спине являются симптомами и ряда других заболеваний позвоночника, то люди не предполагают у себя развития остеопороза, а обращаются к врачу лишь тогда, когда у них возникают переломы.

Виновата не только генетика

Между тем заболевание это может развиваться задолго до наступления пожилого возраста.

— Количество и качество костной ткани связано с тем, что происходит с человеком от рождения, затем в период роста и перехода во взрослую жизнь, когда достигается и поддерживается пик костной массы, и, наконец, в период ее возможной прогрессирующей потери. Генетикой человека обусловлено: чем выше минеральная плотность кости в молодом возрасте, тем больше

перспектив сохранить ее высокий уровень и в 70 лет. Но, к сожалению, под воздействием различных факторов генетический потенциал не всегда сохраняется, — отметила профессор Беневоленская.

Более того, бывает, что остеопороз в силу неясных причин может возникать у людей среднего и молодого возраста и даже у детей и подростков. Эти формы заболевания, так же как и потеря костной массы у пожилых людей, относят к *первичному остеопорозу*, который распространен гораздо больше, чем *вторичный*, являющийся результатом каких-то отрицательных воздействий.

К развитию вторичного остеопороза могут привести ревматические заболевания, нарушения эндокринной системы, болезни органов дыхания, пищеварения, почек, крови, продолжительная иммобилизация (неподвижность). Длительный прием некоторых лекарств — гормональных препаратов (в частности, кортикостероидов), иммунодепрессантов, алюминийсодержащих антацидов — также служит причиной растущей потери костной массы.

Но если наследственную предрасположенность к остеопорозу мы отменить не в состоянии, то другие негативные факторы можем и должны упредить самостоятельно, подчеркнула профессор Беневоленская. Нельзя дожидаться переломов, надо контролировать плотность костной ткани и заботиться о том, чтобы она не снижалась. Это и есть лучшая профилактика остеопороза.

Стакан молока и кусочек мяса

Запас минеральных веществ в костной ткани зависит от того, содержатся ли эти вещества в рационе питания человека. Исследования показывают, что в регионах с высоким потреблением кальция (главного строительного материала скелета) показатели плотности костной массы выше, а частота переломов — ниже. К сожалению, стремление придерживаться низкокалорийной и низкохолестериновой диеты, а также теория натуропатов о неусвояемости молока в организме взрослого человека привела к тому, что многие исключили из питания продукты, являющиеся источником этого ценного минерального вещества.

— Ассортимент молочных продуктов сейчас очень богат, — говорит Лидия Ивановна. — Каждый может выбрать те из них, которые подходят ему по степени жирности или содержанию кальция. Надо взять за правило: потреблять в день один-два стакана молока, кефира либо йогурта или 100 г творога либо сыра. Такой набор обеспечивает половину потребности организма в кальции, — уточняет Лидия Ивановна. — Кроме молочных продуктов кальций содержится в шпинате, брокколи и других видах капусты, а также в фасоли, орехах, сое, зелени петрушки, яблоках, апельсинах, томатном соке. Правда, с пищей кальция поступает недостаточно. Для поддержания нормального состояния костной ткани взрослому человеку необходимо поступление в организм не менее 1 грамма кальция в сутки. Де-

тям в период активного роста скелета требуется еще больше — до полутора граммов, пожилым людям, находящимся в группе риска, — столько же. Исследования показывают, что при приеме такого количества кальция потеря минеральной плотности замедляется.

Каковы же источники дополнительного кальция? Из всех препаратов на первом месте по содержанию минерала стоит *карбонат кальция*, далее — *цитрат*, *глицерофосфат*, *лактат* и на последнем месте — *глюконат кальция*, в котором содержание кальция самое низкое.

Препараты кальция следует принимать во время еды, запивая стаканом воды. Лучше делать это в вечернее время или на ночь — это связано с биоритмами кальциевого обмена в организме. Не надо смешивать их с грубой пищей и слабительными средствами, что снижает всасываемость минерала. Однако прием препаратов кальция необходимо согласовать с врачом, так как у них могут быть противопоказания.

Очень важный момент при приеме добавок кальция — сочетание их с *витамином D*, который образно называют «ключом, открывающим дверь кальцию» в организм. Под этим подразумевается, что всасывание и обмен кальция происходит лишь с участием витамина *D*. Между тем у большинства людей имеется его дефицит, особенно в осенне-зимний период, что связано с недостаточным пребыванием на солнце и сниженным потреблением витамина с пищей (он в основном содержится в печени и рыбьем жире).

Поэтому для профилактики остеопороза назначают добавки витамина *D*. Тем, кто редко бывает на солнце (этот витамин синтезируется в организме под воздействием ультрафиолета), а также всем людям старше 70 лет зимой и осенью рекомендуется принимать 400-800 МЕ (международных единиц) в сутки. Очень хорошими препаратами, содержащими кальций и витамин *D* в оптимальном сочетании, являются *Кальций Д$_3$ Никомед, Витрум кальциум*, а из отечественных — *карбонат кальция, оксидевит, витамин Д$_3$ альфакальцидол.*

Но для обеспечения минерального баланса костей организму необходимы еще *фосфор* (800-1200 мг в сутки), *магний* (300-400 мг), *фтор* (0,5-1 мг), *железо* (15 мг), *цинк* (2-3), *марганец* (2,5-5) *и медь* (2-3 мг), а также витамины *C* и *K*. Значит, в нашем рационе должны постоянно присутствовать продукты, богатые этими веществами, — рыба и морепродукты, мясо, яйца, пивные дрожжи, цельные зерна, отруби, бобовые, орехи, разнообразные овощи и фрукты, сухофрукты, зелень. Но, к сожалению, даже при разнообразном питании для потребностей костной ткани этих минеральных веществ недостаточно, поэтому следует принимать витаминно-минеральные комплексы, содержащие их — особенно зимой и весной.

Процессы построения костной ткани не могут протекать без поступления *белков*, прежде всего животного происхождения. Недостаток их в рационе детей влечет за собой снижение костной массы в дальнейшем. Но это важно и для пожилых людей, им употребление мя-

са в небольших количествах в отварном или запеченном виде тоже полезно.

— Специалистов очень печалит, что молодые люди нынче предпочитают кока-колу молоку, чипсы — свежим фруктам, причем, как показывают только что проведенные нами обследования двух московских колледжей, девочки пьют даже меньше молока, чем мальчики, — говорит Лидия Ивановна. — В результате мы отметили у подростков уменьшение содержание кальция и витамина *D* в организме, что вместе с малыми двигательными нагрузками и недостаточным пребыванием на воздухе приводит к снижению минеральной плотности костной ткани.

Но особенно губительно для молодежи курение, которое отрицательно сказывается на формировании костной массы и впоследствии ведет к риску остеопороза. Причем этот риск сохраняется длительное время даже после отказа от сигарет.

Отрицательно влияет на состояние скелета и алкоголь. Было доказано, что у человека, злоупотребляющего спиртным, намного быстрее теряется плотность костной ткани, что в старшем возрасте приводит к переломам. Кстати, следует напомнить, что активно рекламируемое у нас пиво во всем мире относят к алкогольным напиткам.

Движение — здоровье костей

О том, что регулярные физические нагрузки поддерживают плотность костной ткани, доказано во многих исследованиях. Например, наблюдение в течение трех лет за группой женщин 51-55 лет, регулярно занимающихся бегом, показало увеличение у них минеральной плотности позвоночника и шейки бедренной кости. Следовательно, регулярные занятия бегом снижают риск переломов.

Полезны для предупреждения остеопороза также гимнастика, силовые упражнения, направленные на тренировку мышц спины, бедра, плечевого пояса. И наоборот, уменьшение двигательной нагрузки (например, при постельном режиме) приводит к значительной потере костной массы.

Особенно важны активные двигательные нагрузки в детстве. Они представляют уникальную возможность создать прочный запас здоровья костей на всю жизнь. Исследования, в частности, показали: у школьников, занимающихся физическими упражнениями, прирост костной массы был на 10-20% выше, чем у их сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни.

— Приходится лишь горько сожалеть, что многие родители, сами не занимающиеся физкультурой, не заботятся о поддержании природной потребности детей в движении, и с малых лет подвижные игры на свежем воздухе у малышей заменяются компьютером и электронными играми, — констатировала профессор Беневоленская.

Говоря об увеличении двигательной активности людей всех возрастов, следует подчеркнуть: чтобы обеспечить высокие показатели состояния костной ткани, физические упражнения должны быть

достаточно интенсивными. Обычная ходьба для предотвращения потери костной массы в постменопаузе (и для наращивания костной массы в молодости) не эффективна. Однако людям старшего возраста пешие прогулки, как и другие небольшие физические нагрузки (посещение магазинов, уборка дома, посильная работа на дачном участке), полезны для поддержания общего самочувствия, тонуса мышечной системы и чувства равновесия. А это снижает риск падений и связанных с ним переломов.

Упредить падения

Проблема падений особо огова-ривается специалистами по лечению остеопороза, поскольку 90% переломов шейки бедра в старшем возрасте происходят именно в такие моменты. Конечно, невозможно застраховаться от всех неблагоприятных ситуаций, но следует хорошенько проанализировать, где кроется опасность падений для пожилого человека.

Скажем, надо проверить, соответствуют ли очки уровню зрения, есть ли у человека нарушения походки или болезни суставов, мешающие движению, принимает ли он препараты, способные вызвать головокружение. Необходимо также критически осмотреть обстановку в доме, учитывая всё: скользкие ступеньки в подъезде, плохое освещение на лестнице или в прихожей, шатающиеся стулья, скользкий пол в ванной и т.д. Во всех случаях, связанных с риском падения, надо предусмотреть меры безопасности (например, на скользкий пол положить резиновый коврик, над ванной укрепить поручни, стулья надежно сбить и т.п.). Опыт показывает, что рациональные изменения обстановки и обучение престарелых людей навыкам предосторожности вдвое-втрое снижают риск падений и переломов.

Диагностика и лечение

Чтобы не пропустить у себя первые признаки остеопороза или начальной его стадии — остеопении, надо уметь анализировать свое состояние. Всемирная организация здравоохранения разработала специальный тест, включающий 10 вопросов. Если вы ответите «да» хотя бы на один из них — значит, вы подвержены риску остеопороза с последующими переломами.

1. Был ли у кого-нибудь из ваших родителей перелом шейки бедра после незначительной травмы?

2. Случался ли перелом после небольшой травмы у вас?

3. Для женщин: были ли вы моложе 45 лет, когда у вас наступила менопауза?

4. Для женщин: прекращались ли у вас когда-либо менструации на

Институт ревматологии РАМН:
Справочная — ☎ (095)114-40-66
Запись на консультации и лечение —
☎ (095) 114-22-90

срок больше года (кроме периода беременности)?

5. Были у вас когда-нибудь проблемы, связанные с низким уровнем тестостерона (мужского полового гормона), или импотенция, отсутствие полового влечения?

6. Принимали ли вы когда-нибудь стероидные гормоны в таблетках (преднизолон и др.) сроком дольше чем 6 месяцев?

7. Стали ли вы за последние годы меньше ростом более чем на 3 см?

8. Злоупотребляете ли вы алкоголем?

9. У вас бывают частые поносы?

10. Выкуриваете ли вы больше пачки сигарет в день?

Если в результате опроса у вас выявилась предрасположенность к остеопорозу, надо как можно скорее обратиться к врачу и сделать необходимые обследования. В первую очередь, это денситометрия костной ткани, именно она позволяет подтвердить или отклонить диагноз.

Если диагноз установлен, пациенту назначают медикаментозное лечение, возможности которого сейчас многообразны. Но только врач может решить, что необходимо больному. По словам профессора Беневоленской, препараты эти нужно принимать длительно, в течение трех-пяти лет, а иногда и дольше, что требует от больного большого терпения, а от врача — внимания и настойчивости. Поэтому лучше всего задолго до развития заболевания активно заниматься его профилактикой, чтобы болезнь не наступила.

ДИАЛОГИ

— Никак не придумаю, что подарить жене на день рождения. Чтоб и недорого было, и ее обрадовало.

— А ты отправь ей любовное письмо без подписи.

◆

— Скажите, эта кофточка не линяет?

— Что вы! Окраска на века!

— Жаль, цвет немного темноват...

— Ничего страшного! Он сойдет после первой стирки!

◆

— Знаешь, Петровна, почему русские мужики живут мало? Их губят бабы, водка да поножовщина.

— Известное дело! А дольше всех живут японцы. У них там все по-другому: гейши, сакэ, харакири...

◆

— Ваша профессия?

— Солист.

— И где поете?

— Нигде. Я просто солю капусту, огурцы, помидоры...

◆

— Ты слышала, что Светка за ветеринара выходит?

— Зачем за старика-то? Что, больше не за кого?

— Да не за ветерана, а ветеринара. Это те, которые мяса не едят.

Валерий Передерин, врач

Компьютерная болезнь

Фото Галины Михеева

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь, практически во все ее сферы. Редкий школьник не просиживает перед ним часами. Но, к сожалению, у любой медали есть оборотная сторона.

Работающий компьютер создает вокруг себя электромагнитное поле, действие которого распространяется в радиусе до 1,5 метра. А если еще в этой же комнате есть телевизор, микроволновка, радиоприемники, сотовые телефоны, то суммарная доза электромагнитного излучения может пагубно повлиять на здоровье, вызывая у человека расстройство практически всех органов и систем.

Чаще всего развивается астено-невротический синдром. Постепенно накапливается усталость, появляются раздражительность, сонливость, головокружение, головные и сердечные боли, в глазах ощущается жжение. Снижаются память, аппетит, возникают неприятные ощущения в области шеи, рук, плеч, спины. А главное — падает иммунитет, поэтому человек начинает чаще болеть. Может развиться депрессия.

Такие симптомы, как правило, чаще выявляются у операторов, работающих за дисплеем более двух-трех лет по 8-10 и более часов, но они могут возникнуть и у недавних пользователей компьютеров, если они пренебрегают правилами защиты. При соблюдении определенных условий пользования компьютерами все неприятные явления можно свести к минимуму.

Прежде всего следует правильно организовать рабочее место. Желательно, чтобы помещение, где находится компьютер, было просторным, хорошо проветриваемым и хорошо освещенным. Нежелательно, чтобы оператор сидел лицом к стене. Компьютер надо установить так, чтобы была возможность перевести взгляд на удаленный предмет — это один из самых простых и эффективных приемов ослабления зрительного напряжения во время работы. Монитор следует располагать на линии глаз, на расстоянии не менее полуметра от лица. На экран не должны падать солнечные лучи, создавая блики. Чтобы не утомлять глаза, текст для печати следует ставить на подставку-пюпитр.

Через каждый час работы (а за компьютером желательно проводить не более 3-4 часов в сутки) следует делать перерывы, но не для курения, а для активного отдыха. Легкая гимнастика, настольный теннис, самомассаж шейного отдела позвоночника или активных точек на лице и руках помогут снять напряжение.

Чтобы дать отдых глазам, сидя на рабочем месте, выключите монитор, дополнительное освещение, сомкните веки и на минуту-две прикройте глаза ладонями. Глазные яблоки при этом должны оставаться неподвижными — это даст возможность глазным мышцам расслабить-

ся. Считается, что зелени благотворно действует на глаза повесьте перед собой какой-нибудь пейзаж с обилием зелени

Длительная работа на клавиатуре может привести к воспалению суставов рук. Поэтому необходимо периодически массировать каждый палец и потряхивать кистями. Можно делать контрастные ванночки из солевых растворов. Для этого подойдет морская соль с добавлением хвойного экстракта.

Важную роль в профилактике компьютерной болезни играет рациональное питание. Гамбургеры, пиццы, всевозможные соленые сухарики и чипсы — враги пищеварительной системы. Не прибавляют здоровья чай и кофе. Их длительное употребление только усилит истощение нервной системы, приведет к запорам и гастритам. Растительная клетчатка и кисломолочные продукты всегда должны быть на вашем столе. Есть следует не менее трех раз в день.

Известно, что вода, обогащенная серебром, укрепляет иммунитет. В родниковую воду на сутки-двое опустите серебряную монету царской (у кого сохранилось) или ранней советской чеканки. Приготовьте такую смесь: один стакан "серебряной" воды, по половине стакана натурального сока моркови, брусники и облепихи, сок трех лимонов, 100 г меда. Пейте по половине стакана утром и вечером до еды.

Каждый знает, что ядра грецких орехов напоминают по очертаниям полушария головного мозга, и это не случайно. Природа как бы показала, что орехи полезны и для работы головного мозга, и для организма в целом. Измельчите 200 г орехов, смешайте их с медом, курагой и черносливом (все — по 300 г), с 50 г

[illegible] и соком пяти лимонов. После того как смесь постоит 3-4 дня, принимайте ее по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для снятия усталости очень полезно вдыхать пары любого эфирного масла — мяты, розы, лаванды, а при низком давлении — китайского лимонника, левзеи, герани.

Применять для стимуляции организма адаптогены типа аралии, заманихи, женьшеня, китайского лимонника, золотого корня, пантокрина следует осторожно, так как в случае передозировки они могут вызвать бессонницу, разладить сердечный ритм, привести к гипертоническому кризу и другим нежелательным явлениям.

Для профилактики компьютерной болезни хорошо провести фитотерапию. Хороший результат приносят такие травы, как спорыш, пустырник, сурепка, зверобой, мята, татарник, шишки хмеля, мелисса, клевер, почки березы и сосны. Из 4-5 трав сделайте настой и пейте по половине стакана утром и вечером до еды в течение длительного времени.

А самое главное пожелание всем, кто подолгу вынужден работать за компьютером, — ведите активный образ жизни, побольше бывайте на свежем воздухе и, конечно, ограничьте прием алкоголя и поскорее бросьте курить (кто еще этого не сделал).

РАЗМИНКА ПЕРЕД ДИСПЛЕЕМ

У людей, напряженно работающих на компьютере, выявлен новый недуг — «компьютерный стресс». Чтобы с ним справиться, через каждые час-полтора работы необходимо выполнять следующие упражнения.

Для глаз

1. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица. Медленно переведите взгляд влево, стараясь почувствовать напряжение и фиксируя его подольше, затем — вправо. 5-6 раз.

2. С открытыми глазами переводите взгляд как можно дальше влево, вправо, вверх и вниз. 8-10 раз.

3. Сильно зажмурьте глаза, стараясь ощутить напряжение всех мышц шеи, лица и головы. 3-5 раз.

4. Легко поморгайте. 12-15 раз.

5. Отыщите за окном неподвижный предмет, сфокусируйте зрение на нем и затем переведите взгляд на предмет перед собой. 5-7 раз.

Для тела

1. Встаньте лицом к стене, ноги — на расстоянии шага от стены. Падайте на стену, опираясь на ладони. В момент соприкосновения со стеной сильно напрягайте мышцы рук, плечевого пояса и груди. 4-5 раз.

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Вдохните, на выдохе поднимите руки вверх, напрягая мышцы пальцев, плеч, рук. Опустите руки. Опять вдохните, на втором выдохе наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. 4-5 раз.

3. Сделайте глубокий вдох, закройте глаза, расслабьте шею. Выдыхая, медленно вращайте головой вправо, назад, влево, вперед. Повторите движения в обратную сторону. Упражнение можно выполнять стоя или сидя на стуле. 4-5 раз.

4. Закройте глаза и расслабьтесь, помассируйте затылок, виски, волосистую часть головы, потрите ушные раковины. Упражнение можно выполнять стоя или сидя на стуле.

Алексей Юрьев, врач ЛФК

Елена Воронкова, главный врач объединения гомеопатических центров «Аконит», кандидат медицинских наук

Коктейль вместо лекарства

Здоровье — понятие неоднозначное. Каждый вкладывает в него свой смысл. Бесспорно одно: любой из нас хочет оставаться здоровым как можно дольше. А для этого необходим комплексный подход к сохранению здоровья.

Именно таким подходом руководствуются врачи-гомеопаты. Основной их принцип — «лечение больного, а не конкретной болезни». Если учитывать *все* диагнозы и *все* жалобы пациента, можно на протяжении долгих лет помогать ему поддерживать отличное самочувствие, повышать работоспособность, избавляться от хронических заболеваний и замедлить процессы старения.

После углубленной беседы, в ходе которой врач-гомеопат определяет конституциональные и психоэмоциональные особенности пациента, проводится подробное *компьютерное биомеридианальное обследование,* при котором выявляются все заболевания, даже еще не проявившиеся. На основании этой диагностики составляется подробная «карта здоровья» — своего рода ключ для подбора индивидуального гомеопатического лечения. Индивидуальный подход очень важен, ведь как нет двух одинаковых людей, так *не может быть и двух одинаковых схем лечения.*

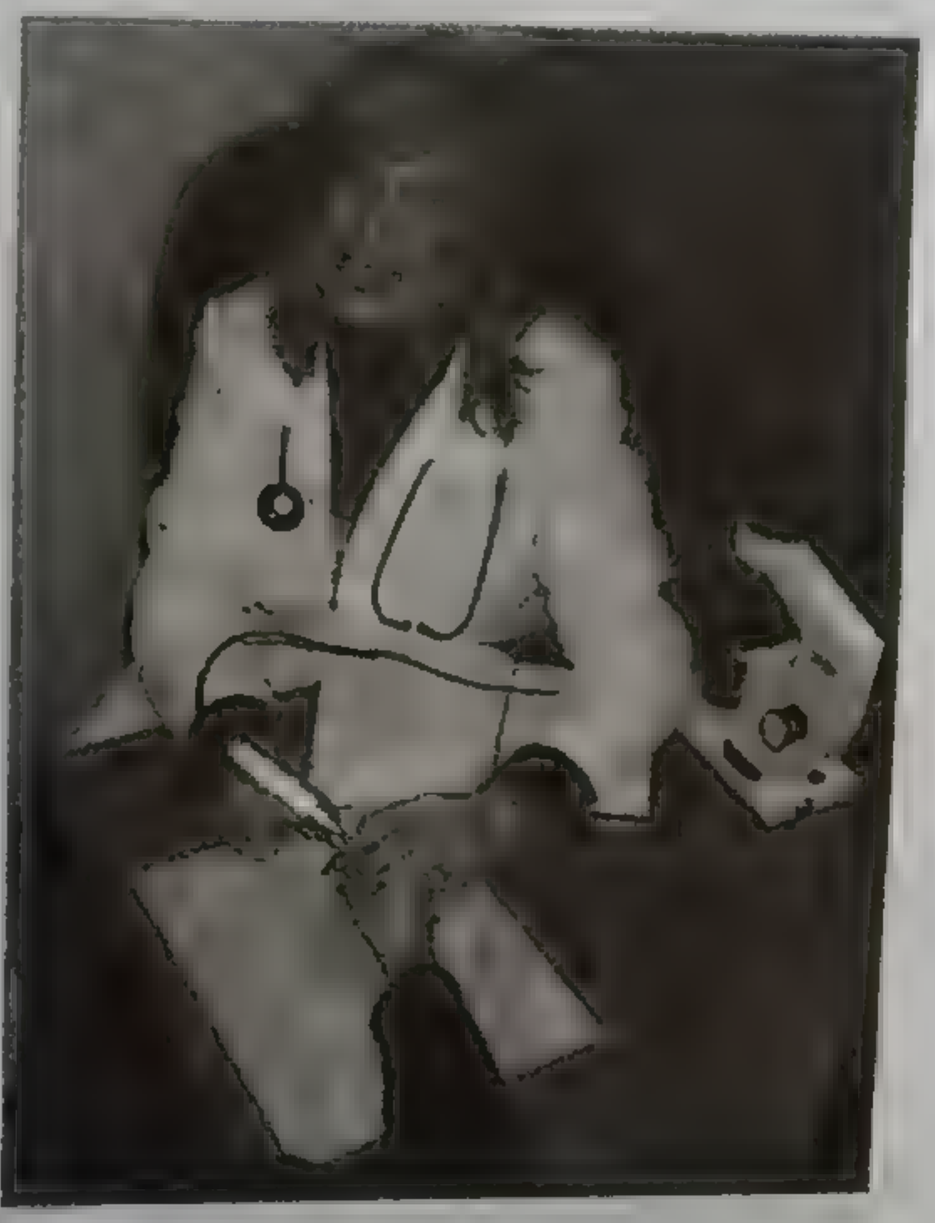
Врач-гомеопат *должен знать* свойства более 1000 препаратов и уметь творчески *применять их к* каждому конкретному пациенту. И, конечно, результаты не заставляют себя ждать — улучшение наступает уже на 5-7-й день, даже в самых сложных и запущенных случаях. Эффект лечения особенно заметен, если больной страдал сразу несколькими хроническими заболеваниями: улучшение наступает одновременно по всем направлениям.

В последнее время в гомеопатических центрах особой популярностью пользуется *вегетативно-резонансное тестирование (ВРТ).* Это самый современный и очень точный метод компьютерной диагностики. Такое обследование занимает около трех часов. При этом устанавливается точный диагноз, определяется степень «изношенности» каждого органа, изменения в его функционировании. Особое внимание уделяется обследованию печени и желудочно-кишечного тракта (наподобие УЗИ, гастро- и колоноскопии, с увеличенным изображением слизистой оболочки, определением кислотности и ферментативного состава каждого участка). Кроме

тро. Исследуются работа почек и мочевыделительной системы, всех эндокринных органов (гипофиза, гипоталамуса, щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников). У женщин на «клеточном» уровне проверяется матка, яичники, каждый сантиметр ткани молочных желез, у мужчин — предстательная железа и семенные канатики.

Обследование включает проведение четырех типов аллергологических проб на аллергены — лекарственные, растительные, пищевые, домашние. (По точности полученных результатов это обследование превосходит метод «насечек» на предплечье.) Определяются основные биохимические показатели (белки, билирубин, холестерин, глюкоза, минеральный состав крови, антигены и антитела), уровень всех половых гормонов, а также гормонов щитовидной железы и антител к ней. Так же подробно исследуются моча, микрофлора кишечника и мочеполовых органов (что сравнимо с анализами мазка и пробами на дисбактериоз), отделяемое из носоглотки, мокрота. Определяется уровень самых распространенных онкомаркеров (чтобы не пропустить зарождение онкопроцесса). Все полученные результаты подвергаются компьютерной обработке, и на основании этого определяются гомеопатические компоненты индивидуальной схемы лечения. Врач обязательно проводит пациенту *биорезонансную терапию (БРТ)* — подготовку к приему гомеопатии. Лечение назначается курсом на 2-4 месяца (для иногородних подбирается удобная им схема на более длительный срок).

Врачами-гомеопатами специализированных медицинских центров успешно решается актуальная на сегодняшний день проблема избыточного веса и целлюлита. Эффективность лечения достигается использованием лимфодренажных, ускоряющих общий обмен особых гомеопатических препаратов. Целлюлитные жировые отложения как бы растворяются, активизируются фер-



менты печени, выводятся токсины. Кроме привычных гранул для внутреннего употребления применяются мезотерапевтические гомеопатические коктейли и инъекционные препараты.

В объединении гомеопатических центров «Аконит» успешно лечатся женские заболевания, например миома матки, эндометриоз, дисфункции и кисты яичников, хронические воспаления придатков, молочница, мастопатии (диффузная и узловая формы, фиброаденомы молочной железы). При исполь-

нованиии некоторых гомеопатических препаратов без операции постепенно рассасываются доброкачественные узлы и кисты, налаживается гормональный обмен. В этих случаях курс лечения, как правило, занимает 6-8 месяцев.

Гомеопатия эффективна в лечении заболеваний щитовидной железы, гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии, гастрита, дискинезии желчевыводящих путей, желчнокаменной болезни, дисбактериоза кишечника, нервно-психических заболеваний (депрессий, неврозов, бессонницы), детского энуреза, аллергии, псориаза, герпеса, заболеваний волос и кожи головы (в этом случае лечение проводится гомеопатическими инъекционными препаратами, специальными мазями, втираниями, обертываниями, мезотерапевтическими коктейлями). Хорошо, хотя и не быстро, лечатся различные формы сахарного диабета и многие другие заболевания.

В объединении «Аконит» разработана и успешно применяется гомеопатическая программа борьбы с преждевременным старением кожи и стенок сосудов. При лечении всех перечисленных заболеваний эффект наступает даже быстрее, чем при применении привычных таблеток, но главное — лечится не только сам симптом (проявление болезни), а устраняются ее причины. Для их выявления в наших центрах используются не только методы компьютерн[illegible] ки, биомеридианальн[illegible] вание и ВРТ. При необх[illegible] пациент может пройти УЗИ внутренних органов, молочных, щитовидной и предстательной желез, сдать самые разнообразные анализы, в том числе гормональные. Делают у нас и спектральный анализ волос (определение количества основных минеральных веществ в организме).

В наших центрах работают врачи высшей категории, большинство из них неоднократно проходили учебу за рубежом. Все врачи имеют большой опыт работы в гомеопатии — «Аконит» существует уже 13 лет.

Каждый желающий может пройти обследование в «Аконите» и получить высококвалифицированную помощь. Цены в наших центрах умеренные. Инвалидам, пенсионерам, детям до 18 лет предоставляются скидки. Действуют семейные и «накопительные» скидки. У нас работает специализированная гомеопатическая аптека. Препараты стоят недорого — по 29 рублей на полный курс лечения (2-3 месяца).

Гомеопатические препараты — сильно- и быстродействующие лекарственные средства. Они не имеют противопоказаний, побочных действий, совместимы с другими видами лечения.

Не обязательно быть специалистом, чтобы понять: бороться за свое здоровье надо современными и действенными методами.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ «АКОНИТ»
Мы работаем ежедневно с 9.00 до 21.00
Консультация специалистов и запись на прием по телефонам:
(095) 782-81-38, 216-39-23, 216-53-30, 216-25-89

нании некоторых гомеопатических препаратов без операции постепенно рассасываются доброкачественные узлы и кисты, налаживается гормональный обмен. В этих случаях курс лечения, как правило, занимает 6-8 месяцев.

Гомеопатия эффективна в лечении заболеваний щитовидной железы, гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии, гастрита, дискинезии желчевыводящих путей, желчнокаменной болезни, дисбактериоза кишечника, нервно-психических заболеваний (депрессий, неврозов, бессонницы), детского энуреза, аллергии, псориаза, герпеса, заболеваний волос и кожи головы (в этом случае лечение проводится гомеопатическими инъекционными препаратами, специальными мазями, втираниями, обертываниями, мезотерапевтическими коктейлями). Хорошо, хотя и не быстро, лечатся различные формы сахарного диабета и многие другие заболевания.

В объединении «Аконит» разработана и успешно применяется гомеопатическая программа борьбы с преждевременным старением кожи и стенок сосудов. При лечении всех перечисленных заболеваний эффект наступает даже быстрее, чем при применении привычных таблеток, но главное — лечится не только сам симптом (проявление болезни), а устраняются ее причины. Для их выявления в наших центрах используются не только методы компьютерной диагностики, биомеридиональное обследование и ВРТ. При необходимости пациент может пройти УЗИ внутренних органов, молочных, щитовидной и предстательной желез, сдать самые разнообразные анализы, в том числе гормональные. Делают у нас и спектральный анализ волос (определение количества основных минеральных веществ в организме).

В наших центрах работают врачи высшей категории, большинство из них неоднократно проходили учебу за рубежом. Все врачи имеют большой опыт работы в гомеопатии — «Аконит» существует уже 13 лет.

Каждый желающий может пройти обследование в «Аконите» и получить высококвалифицированную помощь. Цены в наших центрах умеренные. Инвалидам, пенсионерам, детям до 18 лет предоставляются скидки. Действуют семейные и «накопительные» скидки. У нас работает специализированная гомеопатическая аптека. Препараты стоят недорого — по 29 рублей на полный курс лечения (2-3 месяца).

Гомеопатические препараты — сильно- и быстродействующие лекарственные средства. Они не имеют противопоказаний, побочных действий, совместимы с другими видами лечения.

Не обязательно быть специалистом, чтобы понять: бороться за свое здоровье надо современными и действенными методами.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ «АКОНИТ»
Мы работаем ежедневно с 9.00 до 21.00
Консультация специалистов и запись на прием по телефонам:
(095) 782-81-38, 216-39-23, 216-53-30, 216-25-89

Альберт Каукин

ДЕРЕВО ПОД НОГАМИ

Фото Вашего друга

Довелось мне недавно в одном из новых московских «особнячков» пройтись босиком по экзотическому бамбуковому паркету. Ощущение, я вам скажу, незабываемое! Бамбуковые дощечки, отражающие солнечный свет, наполнили мой организм энергией, усталость как рукой сняло. Уже потом я узнал, что пол из бамбука действительно обладает целебными свойствами и оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. Кстати, полы из других пород деревьев уступают бамбуковому — например, коэффициент трения у них значительно ниже и прочность меньше. А самое главное достоинство бамбукового паркета — его не нужно циклевать и покрывать лаком — он дышит под ногами, словно живой. Остается надеяться, что наши внуки или правнуки будут ходить по бамбуковым полам. А что, ведь когда-то и сам паркет был экзотикой (первые паркетные полы — из дуба, бука, ясеня, березы — появились в России только при Петре I).

В моих детских воспоминаниях

...лись деревянные полы в нашем доме, которые регулярно скребли кирпичной крошкой и крупным песком, и они всегда пахли свежестью. А натирали их мастикой только из натуральных растительных компонентов.

А до чего хороши деревянные мосточки и дорожки в парках! Одно удовольствие по ним гулять, не то что по асфальтовым, которые и природную гармонию нарушают, да к тому же препятствуют естественному стоку дождевой воды. Как художник и конструктор, долгое время работающий по дереву, я понял, что делать такие дорожки лучше из торцевых спилов деревьев. Для этого бревнышки-спилы нужно ставить комлем (прилегающей к корню частью дерева) вверх — в таком положении древесина не скользит и долго не гниет, особенно если ее пропитать машинным маслом и опалить огнем. Оказывается, раньше и полы в кузницах делали именно из торцевых спилов деревьев. Так было надежнее и в противопожарном отношении — с торца древесина более стойка к возгоранию.

У себя на даче, где я провожу много времени, все дорожки сделаны мной из экологически чистого, природного, самодезинфицирующегося материала — отшлифованных, покрытых лаком спилов деревьев. А пол в бане (в мойке и вокруг печи) — из торцевых срезов осины, ели, лиственницы, дуба, чтобы получать дополнительный лечебный эффект через ступни.

Сейчас выпускаются разные резиновые и пластмассовые коврики с выступами для массажа подошв. А я изготовил природный ма... Для этого тропинки вдоль ... застелил слегка отшлифованными горбылями. При хождении по таким тропинкам босиком происходит воздействие на все биологически активные точки стоп.

Вообще считается, что осина, тополь, черемуха, ель, рябина обладают способностью «забирать» отрицательную энергию человека. А дуб сосна, граб, белая акация, береза, липа, кедр «подпитывают» положительной энергией. Будете в лесу — подойдите к дубу, сосне или березке, прислонитесь спиной или обнимите деревце, постойте так некоторое время — обязательно почувствуете прилив сил.

И верно говорят, чем ближе человек к природе, тем лучше для его здоровья. Вот, возьмем к примеру обувь, которую носили наши предки, — всем известные лапти (недаром Россию называли «лапотной»). Изготавливали лапти с «подковыром» — в лыковую подошву дополнительно вплетались жгуты из пеньки, чтобы и меньше скользили, и прочнее были. В весеннюю пору, во время половодья, к подошвам лаптей прикрепляли деревянные колодки, сделанные из березы. Для дальних походов к лаптям деревянными гвоздиками подбивали бересту. Ноги при этом обматывали холщовой портянкой, а вместо стелек была свежая ржаная солома. Совершая паломничество по святым местам, богомольцы проходили в таких лаптях тысячи верст.

Даже в моей памяти остался соседский дед, который был непревзойденным мастером по их плете-

нию. Каких только лаптей он не сплел — из лыка липы, вербы, ивы. Лучшими считались липовые.

Вообще, у каждого народа была своя конструкция лаптей. Например, татарские лапти — тупоносые, удмуртские — остроносые.

Кстати, в годы Великой Отечественной войны умение плести лапти помогло нашим солдатам в проведении одной наступательной операции. В самые короткие сроки были изготовлены тысячи пар специальных лаптей-болотоходов (бойцы прозвали их «лаптями-мокроступами»). Они имели большую поверхность, и солдаты, надев их поверх сапог, успешно преодолели непроходимые полесские болота.

На самом деле лапти — замечательная обувь. Помогают они при отечности ног, варикозном расширении вен, заболеваниях ревматоидного характера. У себя дома я хожу только в лаптях, на даче — в деревянных башмаках, в бане — в сабо собственного изготовления. В лес надеваю только лапти, так как в них ноги не болят, не устают и совсем не потеют (как в резиновых сапогах). Кстати, такая обувь предотвращает появление грибковых инфекций, сохраняет здоровой кожу ног и вообще улучшает самочувствие.

На огромной территории бывшего Союза до сих пор развит промысел плетения лаптей: на Украине — из камыша и рогожи, в Закарпатье — из болотных растений рогоза и осоки, в Карпатах — из стеблей овса, пшеницы, ржи, а также из лозы ивы. На Урале много хвойных лесов, но мало пород деревьев, дающих лыко, поэтому обувь здесь делают из кедровой сосны (лучшей по энергетике).

В странах Балтии, в Голландии и Дании до сих пор в деревнях многие жители носят деревянную обувь — клумпас, которую делают в основном из древесины тополя.

В Амстердаме есть башмачная фабрика. Башмаки здесь вытачивают из сырой древесины на станках и распродают в основном как сувениры. После естественной сушки такую обувь художественно обрабатывают — раскрашивают и покрывают лаком. Сами рабочие ходят в деревянных башмаках без всякой отделки. Надеваются они на носки, хорошо держатся на ногах, в них тепло и уютно. Такие же башмаки я видел и в Париже, в магазине по продаже сельскохозяйственного инвентаря. Парижане любят надевать их, выезжая на природу. И я приобрел себе две пары — из тополя и липы.

История знает и курьезное применение деревянной обуви. В древнем Китае, например, деревянные башмаки (так называемые колодки) надевали на ножки маленьких девочек и не снимали до совершеннолетия, чтобы ступни были особенно изящными и красивыми. Только последствия оказывались плачевными: молодые девушки с трудом могли передвигаться на неразвившихся ступнях.

Но нам эти ужасы не грозят, поэтому, если у вас есть возможность дома или на природе походить в лаптях или в деревянной обуви, — не отказывайте себе в этом. Я вас уверяю, не пожалеете.

Валентина Яраева

Защитник кожи — «Пропеллер»

Подростки пишут нам в редакцию в основном о проблемах, связанных с внешностью. И это понятно: в юном возрасте больше думают о красоте, чем о здоровье. Чаще всего юноши и девушки жалуются на угревую сыпь. Спрашивают: как избавиться от такого дефекта кожи? Могут ли угри пройти сами по себе, когда закончится период полового созревания? К кому обращаться с этой напастью — к косметологу или врачу? С такими вопросами я пришла в Эндокринологический центр РАМН, поскольку знаю, что там лечат проблемы кожи комплексно — и «изнутри», и «снаружи»

Начну с конкретного примера. Семнадцатилетний Денис стеснялся знакомиться с девушками: ему казалось, что прыщи на его лице всем внушают отвращение. Мать, видя переживания сына, пыталась ему помочь. Знакомая медсестра дала ей «болтушку», уверяя, что это очень эффективное средство. Результат оказался нулевым. Другая приятельница объяснила, что «болтушками» делу не поможешь, нужны более сильные средства, например антибиотики. Денис начал пить таблетки, но воспалительный процесс они не остановили, зато вызвали ощущение дискомфорта в печени. Затем маме Дениса посоветовали импортное средство для лечения угревой сыпи. Оно оказалось очень дорогим, к тому же в аннотации говорилось о том, что перед приемом надо проконсультироваться у эндокринолога. Так Денис попал в Эндокринологический центр РАМН.

Врач рассказал юноше, что угревая сыпь, или *акне*, — это не кожный дефект, а болезнь, которой страдают до 90% молодых людей 14-20 лет, причем у юношей заболевание протекает гораздо тяжелее, чем у девушек. Акне связана с нарушением гормонального баланса в организме, часто возникающим в период полового созревания. Но этим периодом заболевание ограничивается далеко не у всех. У половины заболевших акне, если ее не лечить, не проходит и после 25 лет.

Для появления угревой сыпи есть объективные предпосылки. Прежде всего — генетическая пред-

расположенность и естественные гормональные изменения, характерные для периода полового созревания (а у женщин — и для предменструального периода, и климактерического). Угревая сыпь может возникнуть и при приеме некоторых препаратов (например, гормональных средств, антибиотиков, а иногда и витаминов). Кроме того, появлению угрей способствуют неправильное питание и стрессы.

Как образуются угри?

Они появляются в результате закупорки сальных желез кожным салом, которое из-за нарушения гормонального баланса (или под воздействием внешних факторов, например сильной жары) выделяется в излишнем количестве и имеет более густую консистенцию, чем обычно. Сало смешивается с отмирающими клетками верхнего кожного слоя (эпидермиса) и закупоривает протоки. Различные микроорганизмы, проникая в закупоренные железы, скапливаются там и вызывают воспаление. Угревая сыпь, как правило, появляется на коже с повышенной сальностью и расширенными порами.

Попытки очистить кожу спиртовыми лосьонами или частым мытьем с мылом не избавляют от излишков кожного сала. Более того, происходит обезвоживание кожи и нарушение функции ее защитного слоя. Кожа становится более уязвимой для болезнетворных микробов, и количество гнойничков увеличивается. Этому способствуют усиленное потоотделение и использование дешевой косметики.

Акне не проходит сама собой. Если ее не лечить, воспаление будет проникать все глубже и может перейти в хроническую форму.

Как лечить эту болезнь?

Фото Юрия Стрельца

Лечение требует комплексного подхода, включающего как местное воздействие на пораженные участки, так и системную терапию. При более легких формах болезни ограничиваются местным лечением. Но в любом случае сначала необходимо пройти обследование.

С обследования началось и ле-

чение Дениса в кабинете врачебной косметологии Эндокринологического центра. Затем ему назначили лечебные процедуры, а в качестве домашнего средства посоветовали воспользоваться специальной косметикой серии «Пропеллер». В течение трех месяцев кожа юноши очистилась. Теперь он лишь поддерживает ее состояние с помощью тех же средств.

Что же это за косметика со странным названием «Пропеллер»? Она производится не в известной зарубежной фирме, а на небольшом российском предприятии научно-производственном объединении «Техкон». С тех пор как в Эндокринологическом центре были проведены клинические испытания этой продукции, врачи признали, что это именно тот лечебный комплекс, в котором нуждаются их пациенты с угревой сыпью. Высокую эффективность «Пропеллера» подтвердили и в испытательном центре Научно-исследовательского центра «Косметология».

Успех косметологов «Техкона» объясняется тем, что, работая в тесном контакте с врачами, они по-новому подошли к решению проблемы угревой сыпи. Была разработана целая программа ухода за проблемной кожей, позволяющая и *лечить* ее, и *ухаживать* за ней. Учтены, кажется, все способы целебного воздействия: очищение, тонизирование, лечение, защита, интенсивный уход.

Лечебно-профилактическая серия «Пропеллер» состоит из двенадцати средств, используемых на разных этапах — нежные пенящиеся муссы, освежающие гелевые тоники, обновляющие маски, увлажняющий и защитный кремы... Эти двенадцать средств, объединенных в две линии, прекрасно дополняют друг друга.

Первая линия названа «Истребитель угревой сыпи». Она предназначена непосредственно для лечения акне: устраняется избыток кожного сала, снижаются темпы его секреции, нормализуется отшелушивание отмерших клеток эпидермиса и очищаются от них протоки сальных желез. Кроме того, на этом этапе уничтожается вредная микрофлора, лечится воспаление, восстанавливаются нормальная влажность и кислотно-щелочное равновесие кожи.

Вторая линия обеспечивает баланс-контроль состояния кожи. Восстанавливаются защитные функции эпидермиса, поддерживаются здоровый цвет кожи, естественный уровень ее влажности и оптимальная чистота, обеспечивается защита от агрессивного воздействия внешней среды.

Благодаря своему мощному воздействию, косметические препараты «Пропеллер» помогают не только юным пациентам, у которых гормоны «бурлят» в крови, но и людям зрелого возраста. Ведь с нарушениями салообразования и заболеваниями сальных желез, как уже говорилось, приходится сталкиваться в разном возрасте.

Узнав о прекрасных свойствах косметических средств серии «Пропеллер», я решила непременно познакомиться с их производителем — НПО «Техкон». В советское время

это научное учреждение занималось разработкой технологий, позволяющих выделять биологически активные компоненты из продуктов природного происхождения для пищевой, фармацевтической промышленности и косметологии.

Но потом у сотрудников возникла идея производить косметические средства по своей технологии самостоятельно. Был создан целый ряд удачных рецептур, и на свет появились новые косметические серии: «Золотая тайна», «Золотой шелк» (для лечения волос), «Солнце золотое» (солнцезащитная серия) и «Пропеллер», о котором идет сейчас речь. По замыслу создателей, название «Пропеллер» должно ассоциироваться с освежающим воздействием на кожу и могучей исцеляющей силой этой косметики.

НПО «Техкон» не раз становился победителем и лауреатом национального конкурса на лучшую парфюмерно-косметическую продукцию. Серия «Пропеллер» стала победителем такого конкурса в 2001 году.

Лечебная косметика «Техкона» создается из высококачественных биологически активных веществ, получаемых на самом предприятии (что и обусловливает невысокую цену косметики). Правда, производители не ограничиваются своим сырьем, некоторые ингредиенты они закупают у лучших европейских косметических компаний.

Известно, что косметика низкого качества способна навредить коже (и даже спровоцировать развитие угревой болезни). Главный принцип «Техкона» — строгий контроль за качеством. Сначала каждый из компонентов, составляющих тот или иной препарат, проверяется в лаборатории предприятия на безопасность и сочетаемость с другими компонентами. Затем проверяется весь полученный продукт в целом. И наконец, перед поступлением в торговую сеть, кроме обязательной сертификации, вся выпускаемая здесь косметика проходит испытания в разных клинических учреждениях и центре «Косметология».

Меня интересовало, как специалистам «Техкона» удается выдерживать конкуренцию с мощными европейскими косметическими фирмами и даже превзойти их, создав такую эффективную серию от угревой сыпи, как «Пропеллер». С этим вопросом я обратилась к Светлане Мухтаровой, главному разработчику НПО «Техкон».

— Мы добиваемся оптимального сочетания природных и химических компонентов, способных комплексно воздействовать на процесс образования угревой сыпи, — сказала она. — Например, биологически активные экстракты лекарственных растений помогают наладить секрецию сальных желез, фруктовые кислоты — нормализовать отшелушивание. Масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, поддерживают защитную функцию кожи, оксид цинка и салицилат натрия

Горячая линия косметики «ПРОПЕЛЛЕР»:

(095) 729-45-93

Сайт в Интернете:
www.Propellers.ru

обеспечивают подсушивающий и противовоспалительный эффект. Масло чайного дерева — прекрасный антисептик, а китайская глина глубоко очищает кожу и стягивает поры.

Каждое средство серии обеспечивает целый спектр лечебно-оздоровительного воздействия. Например, очищающие муссы и лосьоны не только мягко очищают кожу от омертвевших клеток кожи, вредной микрофлоры и лишнего жира, но и помогают устанавливать ее нормальный кислотно-щелочной баланс, хорошо увлажняют ее (жирная кожа страдает от обезвоживания не меньше, чем сухая). Защитный MIX-крем оберегает кожу от агрессивного влияния среды и одновременно сокращает выделение кожного жира. А кроме того, еще и маскирует изъяны кожи, оказывая при этом лечебное воздействие.

Но чтобы достичь высокого эффекта, надо разработать индивидуальную программу лечения, тщательно подобрав нужные средства из тех двенадцати, что входят в серию.

В заключение нашей беседы Светлана Мухтарова дала советы, как поддержать здоровье кожи и предупредить появление угревой сыпи.

На коже постоянно оседают вредные вещества, содержащиеся в грязном городском воздухе. Они смешиваются с кожным жиром, декоративной косметикой и при проникновении в поры могут вызвать воспаление. Поэтому каждому человеку надо взять за правило — не ложиться спать, не очистив кожу. Конечно, это нужно делать и утром, чтобы удалить с нее разложившийся пот и продукты обмена. Второе правило — кожу надо защищать с помощью кремов и гелевых тоников. Мы ведь не ленимся смазывать обувь перед выходом на улицу, защищая ее таким образом от грязи и сырости. Но от агрессивного воздействия окружающей среды надо спасать и кожу на лице, а мы об этом забываем. Третье правило — для поддержания здоровья кожи ее необходимо постоянно, не реже двух раз в неделю, подпитывать минеральными веществами, витаминами, антиоксидантами и другими биологически активными веществами, содержащимися в питательных масках. Все эти правила удается соблюдать, применяя косметику «Пропеллер».

При угревой болезни большую роль играет правильное питание. Очень полезны, в частности, кисломолочные продукты, овощи и фрукты, богатые клетчаткой и витаминами. Особенно нуждается организм в витаминах *A*, B_6, *E*, *F*. А вот сладостями, алкоголем и жирной пищей злоупотреблять не стоит.

И в заключение совет тем, кто избегает общения со сверстниками из-за угревой сыпи: не думайте, что ваши друзья придают большое значение вашим прыщам. Обычно человека ценят или перестают ценить за другие качества. Старайтесь не нервничать, научитесь снимать излишнее волнение — это не способствует ни общению, ни очищению кожи.

Олег Грибков

Чего хочет фортуна

Назвать себя спортивным болельщиком даже с большой натяжкой не могу. Но мне обидно за российских спортсменов, которых то и дело ловят на допингах. В этом смысле я такой же патриот, как и любой болельщик. И так же, как у него, у меня возникают подозрения, что результаты тестов на допинги подтасовываются. Может быть, боятся, что наши спортсмены все медали завоюют? И очень хочется знать, в чем, собственно, их обвиняют. Что за допинги такие? С этими вопросами я обратился к профессору Николаю Дурманову, руководителю антидопинговой инспекции Олимпийского комитета России

Прежде чем начать разговор со мной, Николай Дмитриевич долго беседовал с тренером какой-то команды. Речь у них шла о лекарствах для заболевшего спортсмена. Дурманов то и дело вставлял в свои объяснения профессиональные термины. Тренер глубокомысленно кивал. Потом появился еще один посетитель. Как я понял, спортсмен, перенесший травму. Дурманов взялся консультировать и его. До меня очередь дошла через полчаса, но я не сетовал. Что поделаешь, ведь Николай Дмитриевич не только спортивный чиновник, но и лечащий врач. К тому же, слушая его объяснения, я понял, что лечить спортсменов — дело особо ответственное. Как раз из-за возможных обвинений в применении допингов.

Фото Олега Грибкова

— *Скажите, Николай Дмитриевич, допинг — это наркотик или какая-то отдельная категория лекарств?*

— Само это слово произошло от староголландского "dop", перешедшего потом в английский язык. Оно переводится как "подливка, соус". Вообще это понятие не медицинское, а скорее, юридическое. В список допингов входят очень разные препараты, в том числе и настоящие наркотики — марихуана, кокаин. Есть в нем и анаболические стероиды. Вам покажется странным, но допингами считаются и диуретики — заурядные мочегонные средства. Дело в том, что они как бы маскируют другие препараты. И даже безобидные лекарства от простуды могут относиться к допингам. Словом, есть целый ряд препаратов, стимулирующих достижение спортивного результата. Их и называют допингами.

Точно известно, что впервые допинги начали применять в XIX веке в конном спорте. Чтобы лошадки бегали быстрее, их поили разного рода стимулирующими смесями. А позже и само слово, как и способ побеждать с помощью "допинга", перекочевали в человеческий спорт.

В 60-х годах прошлого века, в разгар олимпийского движения, выяснилось, что химия существенно влияет на результаты состязаний. Несколько инъекций заменяют хитроумные тренерские конструкции и стратегию тренировок. Кто первым забил тревогу, сказать трудно, но с тех пор началась глобальная игра в кошки-мышки. Развивается сеть антидопинговых организаций, а параллельно создаются новые типы стимуляторов. Тратится все больше денег на допинг-контроль, но при этом спонсируются способы этот же контроль обмануть. Создаются образовательные программы о вреде стимуляторов, и тут же возникают тысячи сайтов, где они рекламируются.

— Какое первое вещество спортсмены начали применять в качестве допинга?

— Говорят, что в современном спорте первым допингом был стрихнин. Да-да, крысиный яд. Однако настоящее торжество химии продемонстрировали анаболические средства. Их действие похоже на работу мужского полового гормона — тестостерона. С одной стороны, как анаболики, они способствуют росту мышц, а с другой, как андрогены, — активизируют нервную систему и половую функцию. В 60-х годах фармацевты старались добиться, чтобы гормональные препараты как можно активнее наращивали мышцы. Однако выяснилось, что состояние нервной системы спортсмена так же важно, а может, и важнее, чем его мышечная масса. И теперь в разработке синтетических анаболиков доминирует новая тенденция. Стараются усиливать их андрогенную составляющую, ведь в число половых функций входят азарт, агрессивность, мотивация.

— Производство допингов — это самостоятельная индустрия или побочный продукт фармацевтики?

— И то и другое. Очень часто в качестве стимулятора выступают известные лекарства. Нередко применяются даже ветеринарные препараты. На Западе в животноводстве давно и широко используют тренболон. Этим анаболическим гормоном колют скот, чтобы он быстрее набирал кондиционный вес. Спортсмены же употребляют его, чтобы доводить себя до определенной кондиции.

А иногда создаются такие субс-

танции, которые кроме как для допинга больше ни для чего не годятся. Например, стероид тетрагидрогестринон. Обнаружить это вещество в организме весьма трудно, потому что синтезировано оно специально для спортсменов. Аналогов вне спорта не имеет, исследований на безопасность и токсичность не проходило. Это и есть чистый допинг.

— Прямо как на войне: все ради победы

— Именно так. Еще Джордж Оруэлл сказал, что спорт — это война минус убийство. Хотя, глядя, например, на боксера Майка Тайсона, можно и усомниться: так уж и минус... А если есть потребитель, то неважно, кто сделает допинг — студент, безработный фармацевт или целый институт.

Важно другое. Спорт как потребитель допингов всегда найдет их производителя. Тем более что сегодня для изобретения новых препаратов не нужны гении. Наука стала индустрией. Тысячи людей, прекрасно разбираясь в функциях организма и представляя себе, что такое пептидная химия, генетическая терапия, способны создать компьютерную модель реакции человека на тот или иной препарат. Ничего не надо испытывать на животных. Это сильно экономит время и деньги.

— Как часто появляются новые стимуляторы?

— Недавно считалось, что для создания нового фармакологического препарата требуются 7-10 лет

и полмиллиарда долларов. Теперь этот стандарт устарел. Современные фармацевтика и фармакология держатся на трех китах. Первый — сверхбыстрый химический синтез. Появились коллекции так называемых компаундов. Это разнообраз-

ные варианты химических соединений — основы для лекарств. Раньше каждое новое соединение ученые годами искали вслепую. Теперь технология сверхбыстрого синтеза дает тысячи различных вариантов за считанные часы.

Второй кит — сверхбыстрый скрининг. Раньше, чтобы определить, годится препарат или нет, нужно было угробить тысячи кроликов и собачек, десятки тысяч мышек. Теперь опыты на животных не нужны. Компьютер позволяет заранее сказать, какой вариант из миллиона подойдет.

Третий кит — геномика и протеомика. Эти науки не только определяют, какие органы у человека не в порядке, но еще и указывают, каким в принципе должно быть вещество, способное вылечить болезнь.

Таким образом, для создания нового препарата при сверхбыстром синтезе, сверхбыстром скрининге и геномике не требуется полумиллиарда долларов и десяти лет исканий. Произошла фармакологическая революция. Появились сотни тысяч новых перспективных веществ. А с помощью Интернета информация о них молниеносно распространяется среди всех заинтересованных лиц.

— Странная ситуация получается: миллионы людей приходят на стадионы, тратят деньги, время и нервы, искренне болея за своих любимых спортсменов. А на самом деле все это химиндустрия!

— Это беда не только для болельщиков, но и для спортсменов. Как лечащий врач, я знаю, что допинг способен сделать с человеком. Поэтому я категорически против всяких допингов. Но вот вопрос: разве табак, кофе, спиртное — не допинги? А поп-музыка? Только попса разрушает не печень, а сознание. Спорт — модель жизни. Пороки общества отражаются в нем, как в зеркале.

— Но разница все-таки есть. Болельщик верит, что его кумир пришел к победе через долгие тренировки, через пот, кровь и боль, и за это готов превозносить его. А на самом деле чемпион просто нажрался какой-то дряни. Разве это не цинизм?

— Спортсмен действительно напрягается! Химия не решает таких проблем, которые даются только с помощью воли и тренировок. Наивно думать, что допинг может сделать из середнячка чемпиона. Самый эффективный стимулятор добавляет к результату всего полпроцента. В этом смысле спортивные состязания не жульничество. Другое дело, что в элитном спорте полпроцента обеспечивают разницу между первым местом и двадцатым; между пьедесталом почета и подмостками; между памятным бюстом от благодарных болельщиков и всеобщим забвением.

Здесь другая проблема. Революция в фармакологии, как локомотив, еще только разгоняется. Наберет обороты — не остановишь. Все-таки пока появление новых допингов не стало лавинообразным. Уже на слуху названия модафинил, тетрагидрогестринон, дарбепоэтин, но это только начало. Дальше будет хуже.

Весь вопрос в том, как на это реагировать. Мои коллеги в международных антидопинговых инстанциях считают, что надо "держать и не пущать". Но любому специалисту ясно: обнаруживать новые допинги — все равно что ловить черную кошку в темной комнате при неполной уверенности, что она там есть.

— А есть альтернатива?

— Любой сайт в Интернете, рекламирующий анаболические стероиды, сделан умными людьми, классными специалистами в своей области. К тому же эти люди разбираются в психологии потребителя. Бороться с ними можно только их же методами. На той же самой доверительной нотке объяснять потребителям, что продавцы стероидов сообщают о своем товаре не всю правду.

Вам говорят, что анаболики нужно чередовать с препаратами, защищающими печень? Что, дескать, тогда никакого вреда от них не будет? Не верьте! Чем препарат эффективнее, тем опаснее он для здоровья. И никакой врач не гарантирует, что анаболики не сделают вас лысым. Есть даже такое понятие — стероидная лысина. Никакой врач не даст вам полной гарантии, что у вас не нарушатся функции печени, половых желез и психики.

Вам предлагают воздействовать на генно-инженерные факторы роста? Уверяют, что они совершенно безопасны, что их дают даже недоношенным детям? Но ведь дети не крутят педали велосипеда по пять часов под палящим солнцем. У них нет опасности дегидратации (обезвоживания) организма, при котором кровь в сосудах густеет настолько, что сердцу трудно ее гонять.

Вас уверяют, что психотропные препараты действуют лучше всяких анаболиков? Но их же можно сравнивать только с наркотиками. Доза героина, действительно, может сделать человека на некоторое время счастливым. Но кто-нибудь видел наркомана, прожившего больше 10-15 лет? Кто-нибудь видел инъекционного наркомана без целого букета опасных вирусных инфекций?

— Ведь вы сами сказали, что допинг далеко не всегда наркотик.

— У них одинаковая "логика". Сегодня на соревнованиях с помощью химии спортсмен решил задачу, как стать быстрее, выше и сильнее, а завтра у него начнется обычная жизнь. Там тоже полно проблем. И для их решения ничего лучше наркотика он искать не станет. Человек будто бы подписывается под тем, что готов бороться с проблемами химическим путем. То есть, с одной стороны, чемпион побеждает в борьбе, а с другой — он уже поставил на себе крест. Уже сказал себе, что ничего не может без другашприца. Как специалист могу добавить: допинговый спорт — это полшага к наркотикам.

Но дело здесь не только в человеческой психологии. Спорт давно уже больше, чем просто спорт. Он стал невероятно рентабельным мировым бизнесом. И чем больше будет востребован спорт, чем выше поднимется цена победы, тем больше будет соблазн применения допинга. Представьте: за вашей игрой следят миллионы зрителей. Ваша победа — это победа всей страны! Да вы не остановитесь ни перед чем. Скажу больше: вы пожертвуете собой, считая, что совершаете благое дело.

— Это звучит как оправдание любых средств для достижения победы.

— Знаете, когда наш спортсмен стоит на пьедестале выше остальных, я, как и другие болельщики, просто счастлив, что Россия впереди. Вот такой политически некорректный патриотизм. Но при этом я категорический противник допин-

гов в спорте и по должности, и по убеждениям.

Есть еще один аспект, который от многих ускользает. Главная мишень допингов — это не чемпионы. Говоря о спорте, мы забываем его структуру: один кумир — и миллионы последователей, которые никогда не добьются высоких результатов. Последователи, а это в основном подростки, берут пример с чемпиона во всем, в том числе и в употреблении стимуляторов. За ними врачи не следят, как за чемпионами. А у самих подростков здравого смысла еще нет.

Человек так устроен, что, за редким исключением, в шестнадцать лет им движут амбиции и честолюбие. И вот вам статистика: в США уже 3 миллиона человек регулярно потребляют анаболики. У Америки очень жесткое законодательство, однако весь университетский спорт не обходится без анаболиков.

Вопрос допинга — это вопрос здоровья нации.

— Но если спорт — рентабельный бизнес, то, значит, победить допинговую напасть нельзя, как ни старайся. Так стоит ли вообще пытаться?

— Конечно, стоит! Здесь важно не сдаваться. Если перестанем драться — значит, проиграли. Я говорю это не только как спортивный чиновник, но и как лечащий врач и как отец многочисленного семейства.

Надо помнить, что боремся мы в первую очередь не за абстрактные спортивные ценности, а за здоровье наших детей.

• ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ •

— Рабинович! Вы знаете, какие гадости говорят о вас соседи, когда вас нет дома?

— Да пусть они меня хоть бьют, когда меня нет дома!

◆

— Подними ноги, милый, я протру пол

— Я смотрю, ты без моей помощи даже пол вымыть не можешь.

◆

— Дорогой, так все надоело! Хочется чего-нибудь необычного!

— Тогда заштопай мне носки.

◆

— Ты утреннюю зарядку делаешь?

— Только первое упражнение.

— Какое?

— «Откройте форточку»!

◆

Объявление в газете:

«Мне 35 лет, но выгляжу на 27. Рост 158, но кажусь выше. Полная, но кажусь худой. Брюнетка, но кажусь блондинкой. Надеюсь найти человека, который разглядит во мне то, чего не увидели другие...»

◆

— Дурак учится на своих ошибках, а умный на чужих.

— Выходит, умные учатся у дураков?

◆

— Что это ты купила?

— Да вот, скалку для теста.

— С ума сошла! В доме ни капли спиртного, а она мебель покупает!

езда на велосипеде и плавание. Полезно ходить по

езда на велосипеде и плавание. Полезно ходить по мелководью вдоль берега озера или моря. Холодная вода, холодные обливания и купание способствуют улучшению кровотока в венах и кровообращения во всем организме.

4. Плавание при температуре воды 18-24 °С особенно полезно для улучшения кровообращения. К тому же во время плавания равномерно нагружается мускулатура ног, что тоже нормализует кровоток. Энергично растираться после купания не стоит, чтобы не создавать перепада температур для сосудов.

5. Сидя, не стоит закидывать ногу на ногу, чтобы не пережимать сосуды и не затруднять кровоток в них.

6. Тем, кому приходится подолгу стоять, необходимо позаботиться об удобной обуви и как можно больше ходить пешком. В течение рабочего дня надо давать ногам отдых (сидеть с приподнятыми ногами).

7. Женщинам надо отказаться от высоких каблуков. Такая обувь ограничивает сокращения мускулатуры икр и мешает «пружинить» суставам. Венам в этой ситуации труднее перекачивать кровь, и она застаивается.

(Внимание! При обострении тромбофлебита, появлении новых тромбов в венах массаж, физические упражнения, теплые ванночки — противопоказаны.)

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Фитотерапия 2
Ванны, обливания 8
Физические упражнения 10
Массаж стоп 14
Питание 14
Практические советы 15

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

При этом заболевании вены растягиваются, изменяется их форма и уменьшается эластичность. Более тяжелая стадия болезни — воспаление вен и образование в них тромбов (тромбофлебит). Опасность тромбофлебита в том, что тромб может оторваться и закупорить одну из коронарных (сердечных) артерий. Из-за нарушения питания кожи кровью при варикозе вен со временем на ногах могут появиться язвы.

Фитотерапия

Прием внутрь

1. Смешать равные количества *арники горной* и *коры лещины (орешника)*. 2 ст. ложки смеси заварить 600 мл кипятка в термосе, настаивать в течение ночи. При расширении вен пить по 3/4 стакана в день до еды.

2. Настоять 50 г *цветов каштана конского* в 0,5 л пшеничной водки в течение 14 дней, периодически встряхивая бутыль. Пить 3 раза в день по 30-40 капель. Курс лечения — 3-4 недели. Можно добавить к цветам каштана его размятые плоды и *плоды рябины* — по 50 г. Пить не более 20 капель натощак. Это понижает свертываемость крови и предотвращает образование тромбов, укрепляет стенки капилляров и вен, способствует рассасыванию образовавшихся тромбов.

Одновременно несколько раз в день смазывать

гречневой каши. В ней есть витамины группы В, белки и рутин — вещество, необходимое для укрепления стенок сосудов. Рутин предохраняет их от преждевременной потери эластичности.

2. Для очищения организма полезно проводить раз в неделю разгрузочные дни на пахте или натуральных соках.

3. В питание следует включать больше фруктов и свежих овощей.

4. Не злоупотреблять алкоголем и обязательно отказаться от курения.

Практические советы

1. При сидячей работе лучше ставить ноги на невысокую скамеечку. Это уменьшит нагрузку на вены ног.

2. Перепад температур существенно влияет на наполнение вен кровью. Особенно заметно венозная система реагирует на резкое повышение температуры — вены переполняются кровью, и нагрузка на венозные клапаны возрастает. Поэтому тем, кто страдает варикозом, следует избегать длительных теплових процедур, в особенности солнечных ванн и парной. Не рекомендуется принимать горячие ванны. Лучше пользоваться душем. При контрастных процедурах перепад температур не должен быть слишком большим. Увеличивать эту разницу надо постепенно.

3. Лучшая тренировка сосудов — пешие прогулки,

Массаж стоп

На стопах имеется большое количество зон, рефлекторно связанных с внутренними органами. Массаж этих зон усиливает приток крови к этим органам, а значит, они получают больше нужных веществ и лучше очищаются от токсинов.

При варикозном расширении вен следует массировать рефлексогенные зоны почек, надпочечников, мочеточника и мочевого пузыря (см. рис. 2, 3). Массаж выполняют подушечками пальцев, делая круговые движения или растирая зону вверх-вниз. Массировать зоны нужно ежедневно по 5 минут, а при обострении — 15-20 минут.

Рис. 2. Надпочечники. Рефлексогенные зоны надпочечников располагаются глубоко в тканях: зона правого надпочечника — на правой ноге, левого — на левой. Пунктиром изображены зоны почек и мочеточника

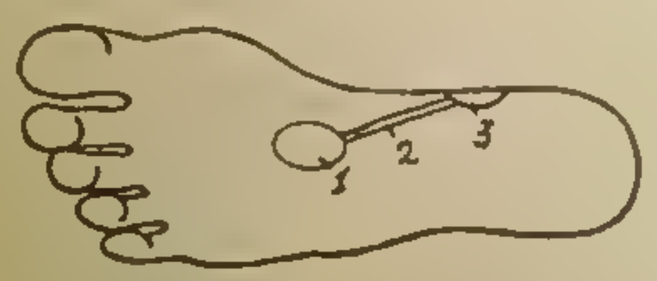


Рис. 3. 1 — почки, 2 — мочеточник, 3 — мочевой пузырь

Питание

1. Чтобы укрепить кровеносные сосуды, следует ежедневно утром съедать немного

больные места мазью. Готовят ее так. Смешать по 10 г порошка *цветов ромашки, листьев* и *цветов шалфея*, 50 г растертых *плодов каштана* и 5 г *картофельного крахмала*. Смесь залить 200 г горячего куриного жира и протомить 2,5 часа на водяной бане. Настаивать в течение ночи. Затем вновь довести до кипения, процедить, отжать, остудить.

3. Смешать взятые в равных частях *листья подорожника*, *цветы руты лекарственный* и *тысячелистника*, *кору белой вербы*, *плоды* или *цветы каштана*, *корень алтея* или *малины* (можно *цветы* и даже *листья*) и *ромашку*, предварительно измельчив их в порошок. 2 ст. ложки смеси залить 600 мл кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настаивать в течение ночи. Пить по 3/4 стакана утром и вечером. Остаток применять для компресса. Помогает при расширении вен и тромбофлебите.

4. 1 ст. ложку измельченных *листьев* или *коры лесного ореха* заварить стаканом кипятка, настаивать в течение 6 часов. Пить по 1/3—1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

5. Высушенные неспелые зеленовато-желтые плоды (шишки) *хмеля* измельчить. 1-2 ст. ложки измельченных шишек заварить стаканом кипятка, подержать на слабом огне 15 минут, затем настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день, последний прием — перед сном.

6. Пить свежий сок *цветков каштана* — по 25 капель 3-4 раза в день.

7. Залить 1 ч. ложку *травы донника* стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать несколько часов, процедить. Пить по полстакана 2-3 раза в день. Препятствует свертыванию крови.

8. 250 г очищенного или натертого на терке *чеснока* залить 350 г жидкого натурального *меда*, тщательно перемешать и настаивать 7-10 дней. Принимать по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 2-3 месяцев. Хранить настой в прохладном темном месте. Настой чеснока «очищает» сосуды и предотвращает образование тромбов.

9. 4 неочищенных, нарезанных дольками *яблока* залить 1-1,5 л воды, кипятить 15 минут, добавить по вкусу сахар. На протяжении нескольких месяцев выпивать в течение дня (до еды) по 2 стакана теплого яблочного компота с гущей.

10. Смешать *траву тысячелистника* — 50 г, *цветы бессмертника* — 200 г, *листья брусники, кору крушины и листья* [illegible] по 100 г) 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 минут. Настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 15-20 минут перед едой.

Компрессы, растирки, мази

1. Перед сном смочить в *сыворотке* тряпочку, обернуть ею участки с расширенными венами, при-

эти «движения гребца» несколько раз вниз по внешней и вверх по внутренней стороне ног. С каждым разом вы будете склоняться все ниже и ниже к ногам. Это упражнение лучше делать днем и вечером, когда мышцы и связки растянутся.

Упражнение 2. Лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Полминуты быстро и легко встряхивать ими, как делает собака, которая вылезла из воды. Затем опустить руки и ноги, расслабиться. Это упражнение освобождает вены от застоявшейся крови.

Упражнение 3. Лежа на спине, поднять голову как можно выше, прямые ноги тоже приподнять и держать их на весу на высоте спичечного коробка от пола. Ягодицы, колени и стопы крепко сжать. Сохранять такое положение полминуты. Пальцами энергично постукивать по животу и бедрам. Напряженные мышцы крепко охватывают вены, сдавливают их, возвращают к норме. К тому же уменьшаются жировые отложения на животе.

Повторить комплекс столько раз, сколько сможете.

Описанные упражнения помогают нормально работать меридианам желудка, мочевого и желчного пузыря (они расположены на внешней поверхности каждой ноги — в них энергия идет сверху вниз), меридианам печени, селезенки и почек (они расположены на внутренней поверхности ног — энергия в них идет снизу вверх) и избавляют от варикозного расширения вен.

гнуть в колене, а затем снова выпрямить. То же другой ногой. Повторить упражнение, быстро меняя положение ног, 10-15 раз.

Упражнение 4. Сесть и согнуть ноги в коленях. Ладони положить на колени. Разводить и сводить колени, преодолевая сопротивление рук. Повторить 5-10 раз.

Выполнять комплекс 2-3 раза в день в течение 10-15 минут.

5. *Гимнастика Ирины Васильевой*

Упражнение 1. Сесть на коврике. Обеими руками хорошенько растереть колени и щиколотки. Помассировать икры снизу вверх так, чтобы почувствовать жар в ногах. Сильно надавливая пальцами, массировать ахиллово сухожилие (сухожилие над пяткой) и всю стопу. Затем положить ладони на наружную сторону бедер у самого таза и, плотно прижимая их к ногам, провести руками по боковой поверхности ног до самых стоп. Захватить руками щиколотки и постараться прижать грудь и голову к ногам. Ноги при этом не сгибать. Не надо бояться боли: она помогает концентрировать усилия в нужном месте. Представьте, что через ваши ноги под большим напором течет чистая вода. Она вымывает «мусор» из сосудов, суставов и мышц. Побудьте в этой позе как можно дольше. Затем у щиколотки надо передвинуть руки на внутреннюю поверхность ноги и погладить ноги снизу вверх с максимальным усилием. Повторить

крыть бумагой для компрессов (целлофаном не пользоваться во избежание опрелостей), обернуть тканью. Утром смыть сыворотку холодной водой. Лечение длительное.

2. Делать компрессы с перемолотыми листьями или цветами *каштана конского*. (Цветы дают лучший результат, чем листья.) Лечение длительное.

3. 2 ст. ложки *бодяги* залить 0,5 кипятка, настаивать 2 часа. При тромбофлебите ставить компрессы из настоя бодяги на больные места.

4. Тщательно растереть в ступке свежесорванные листья и головки *полыни серебристой*, затем смешать 1 ст. ложку приготовленного сырья с 1 ст. ложкой *кислого молока* или *сметаны* и нанести ровным слоем на марлю. Наложить марлю на участки с расширенными венами. Лечение проводить 4-5 дней. Через несколько дней его можно повторить.

5. Смешать по 1 ст. ложке коры *дуба* и *конского каштана*, растертых в порошок, с пятью ложками лечебной *глины* и развести эту смесь теплой водой до консистенции густой сметаны. Обмазать ноги тонким слоем, прикрыть двумя влажными тряпочками и обернуть сухими махровыми полотенцами.

Для достижения лучшего результата можно одновременно пить травяной настой. Готовят его так. Смешать 60 г *листьев гамамелиса*, по 30 г *донника, тысячелистника* и *коры бузины*, растертой в порошок. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка и на-

стаивать восемь минут, затем процедить. Пить 1 стакан натощак и 1 стакан вечером перед сном. Длительность лечения не менее 5 недель.

6. 2 ст. ложки измельченных свежих *листьев каланхоэ* залить стаканом водки, настаивать неделю, затем профильтровать. При варикозном расширении без тромбофлебита растирать ноги от стопы к коленям. Чтобы исчезла сетка мелких вен, процедуру следует проводить ежедневно в течение 2-4 месяцев.

Одновременно можно принимать цветочную пыльцу — по 1/2 ч. ложки 2-3 раза в день.

7. При язвах голени сначала следует смазывать их 2-3 раза в день настоем *перца водяного*, потом соком *подорожника*, на ночь засыпать порошком *подмаренника весеннего* (цветки) и обернуть льняной тряпочкой.

8. Для уменьшения боли и заживления смазывать язвы на голени маслом *шиповника*, *зверобоя* или *облепихи*. Одновременно надо пить настой *кровохлебки*: 2 ст. ложки травы залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8-10 часов и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

9. Нарезать свежие *помидоры* кружками, положить их на выступающие вены, накрыть тряпочкой и держать до тех пор, пока не будет ощущаться пощипывание. После процедуры ополоснуть ноги прохладной водой.

10. Хорошо заживляет варикозные язвы 15%-ная прополисная мазь.

отдохнуть 10 секунд. Затем выполнить упражнение еще 30 раз. В течение дня его можно повторить 3-5 раз. Сокращение мышц усиливает кровообращение, а также улучшает венозный кровоток. Академик Микулин утверждал, что это простое упражнение прекрасно улучшает кровообращение в венах ног.

4. *Восстановительный комплекс (см. рис. 1)*

Упражнение 1. Ритмично перекатываться на выпрямленных ногах с пятки на носок и обратно — 10-20 раз. Когда пятки отрываются от пола, вес тела переносится на носки, и наоборот.

Упражнение 2. Лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища. Упираясь одной согнутой ногой в пол, поднимать вторую (выпрямленную) ногу до тех пор, пока она не займет вертикального положения. Стопу расположите параллельно полу. Сгибать и разгибать стопу — 30 раз в минуту. Поменять положение ног.

Упражнение 3. Сделать «березку». Руками, согнутыми в локтях, поддерживать спину. Одну ногу со-

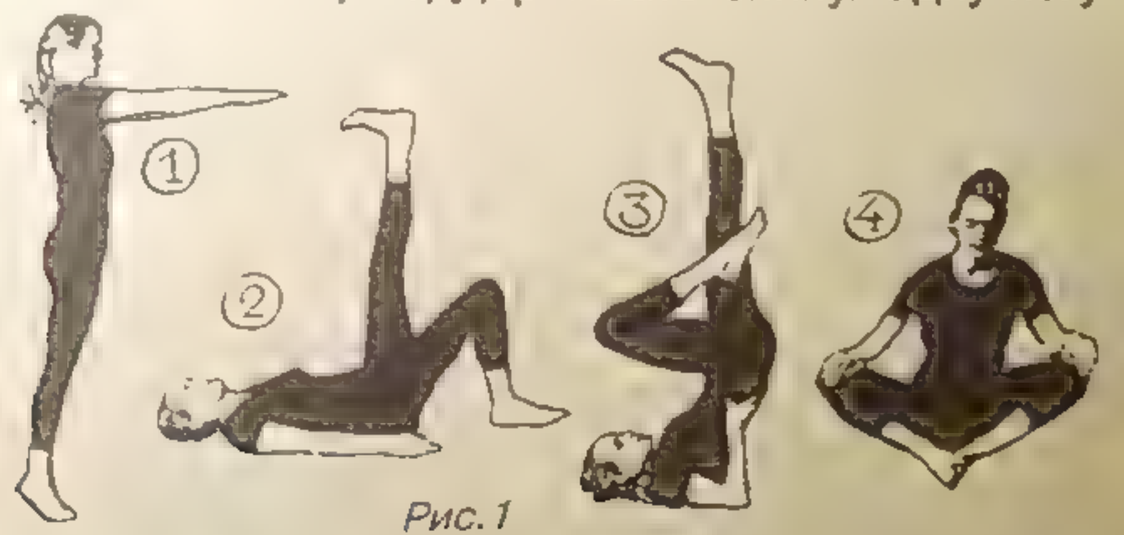


Рис. 1

температурой воды 36°С. Принимать ножные ванны (до колен) по 30 минут через день. После ванны надеть лечебные чулки и отдохнуть, положив ноги на возвышение (на уровне головы). Курс лечения — 10-15 ванн.

Физические упражнения

1. *«Велосипед».* Лечь на спину, поднять ноги вверх и в течение 3 минут крутить педали воображаемого велосипеда. Через три месяца ежедневных занятий варикозное расширение вен уменьшится. Эффект будет еще лучше, если выполнять «велосипед» не один, а несколько раз в день. Это упражнение улучшает состояние вен на ногах даже в запущенных случаях. Во время сокращения мышцы сжимают вены, проходящие между их волокнами, и выдавливают из них кровь от периферии к центру, а во время расслабления вены вновь наполняются кровью. Вследствие этого улучшается кровообращение и укрепляются сосуды.

2. Для улучшения венозного оттока поднять ноги, прислонить их к стене и некоторое время полежать в такой позе или подложить под них подушку — так, чтобы ноги были немного выше головы, и полежать минут 20.

3. *Упражнение Микулина.* Можно использовать для профилактики и лечения варикозного расширения вен. Подняться на носки так, чтобы пятки оторвались от пола на 1-2 см, после чего резко опуститься на всю ступню. После 30 таких ударов пятками о пол

11. На язвы накладывать свежие измельченные листья *капусты*, смешанные с яичным белком.

12. Смазывать язвы мазью, приготовленной из тщательно перемешанных 2 ст. ложек цветов донника и 2 ст. ложек сливочного масла.

13. Небольшие куски марли пропитать яблочным уксусом и обмотать ими ноги (в верхней части варикозных вен). Лечь на спину, положить ноги на подушку и полежать, расслабившись, не менее получаса. После этого выпить чашку воды, добавив в нее 2 ч. ложки уксуса.

14. Смешать толченую *горькую полынь* с *простоквашей*: горсть травы с цветами — на пол-литра простокваши. Нанести смесь на марлю или мягкую тряпочку. Приложить марлю к ногам в том месте, где вены сильно расширены. Ноги положить на небольшую подушечку и прикрыть целлофаном. Держать 1 час. Лечение проводить в течение 5-7 дней. Через несколько дней его можно повторить.

15. 30 г свежих *корней лопуха* истолочь, настаивать сутки в 100 г подсолнечного масла, затем варить 15 минут на малом огне, остудить, процедить. Смазывать язвы.

16. На больные места полезно прикладывать свежие измельченные *листья сельдерея* или *сельдерейную мазь*. Для приготовления мази растертые листья сельдерея смешать со свежим сливочным или подсолнечным маслом.

линия сгиба

17. *Картофельные аппликации.* Сложенную в несколько слоев марлю пропитать картофельным соком, наложить на больные места и зафиксировать бинтом на 1-2 часа. Затем повязку снять и заменить новой.

18. К болезненным местам приложить ломтики свежего несоленого сала, закрепить их повязкой. Менять повязку раз в сутки.

Ванны, обливания

1. *Ванна из квасцов по Залманову.* 70 г алюминиевых квасцов и 200 г питьевой соды растворить в ванне (температура воды 38,5 °С). Продолжительность процедуры — 15 минут. Применяется при нарушении венозного кровообращения, связанного с расширением вен, варикозными язвами, флебитами.

2. *Ванна при закупорке вен.* 500 г (в зимнее время — 300 г) *веток дуба*, столько же *веток каштана* и *ивы* поместить в эмалированное ведро или кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем добавить по 200 г трав: *сушеницы болотной, череды, ромашки, зверобоя*, настаивать ночь. Добавить три буханки *ржаного хлеба*. Ванны делать ежедневно перед сном в течение 30-40 минут.

В период лечения рекомендуется пить отвар этих же растений. Взять по 1 ст. ложке веток дуба, ивы и каштана, залить 1 л кипятка, кипятить 30 минут. После этого добавить в отвар по 1 ст. ложке сушеницы болотной, череды, ромашки, зверобоя, настоять 12

часов. Процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Первые 2 дня пить по 50 мл, следующие 2 дня — по 100 мл, остальные дни — по 150 мл. Курс лечения — 20 дней, перерыв — 5-10 дней. Затем курс повторить. Облегчение наступает уже после третьего сеанса ванн.

3. Если ночью беспокоят неприятные ощущения в ногах (онемение, судороги, тяжесть), перед сном следует делать *контрастные обливания* ног в течение двух минут. Для этого душем 3-5 раз обливайте ноги от ступней к коленям, чередуя горячую и холодную воду (закончить холодной). Вначале обливайте правую ногу, затем — левую. Если вас беспокоит лишь одна нога, обливать надо все равно обе, так как застой крови в венах — это следствие нарушения деятельности всего организма.

4. *Ножные ванны из сушеницы.* 100 г травы залить 5 л кипятка, настаивать 8-10 часов. Продолжительность процедуры — 20-30 минут. Температура настоя должна быть комфортной: в теплое время года — 32-35 °С, зимой — до 37 °С. Курс лечения — 10-15 ванн.

5. *Кору дуба* (250 г) измельчить, замочить в 3 л холодной воды на 2-3 часа, затем кипятить 30 минут. Настой вылить в ведро с температурой воды 34-36 °С. Принимать ножную ванну по 20-30 минут ежедневно. Курс лечения — 10-15 ванн.

6. *Кору дуба* и *кору вербы* (по 150 г каждой) измельчить и замочить на 3-4 часа в 4 л холодной воды, затем кипятить 30 минут. Настой охладить, вылить в ведро с

Поможем друг другу

«У моей мамы третий год болит наружная сторона правого бедра. Болит так, что до ноги нельзя дотронуться. Врачи говорят, что это защемление нервных окончаний, но лечения, которое бы помогло, не предлагают. На рентгеновских снимках позвоночника просматриваются две маленькие грыжи. Может быть, кто-нибудь сталкивался с чем-то подобным. Подскажите хотя бы, в каком направлении нам двигаться»

Ольга Головченко (получено из Интернета)

"Пишет вам пенсионерка. Моей дочери 45 лет, у нее мигрень — сильнейшие головные боли, постоянно скачет давление. А, кроме того, она очень часто зевает, и это ее также изнуряет. Что это за болезнь такая? Ни врачи, ни знахарки помочь не могут. Есть в нашей семье еще одна беда. Мой двенадцатилетний внук страдает недержанием мочи, особенно когда чего-то испугается. Из-за этого боится посещать школу. Есть ли способ излечения? Люди добрые, помогите, кто знает!"

Л.И.Осипова, г. Тобольск, Тюменская обл.

"У моего мужа после 50-ти лет появился очень неприятный запах изо рта. С желудком у него вроде бы все нормально, зубы он залечил (правда, не без моего нажима), но проблема, к сожалению, осталась. Может быть, кто-нибудь знает, в чем еще может быть причина, поделитесь, пожалуйста".

Людмила Киселева, г. Люберцы, Мос.обл.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Мое средство от ячменя

Я хочу ответить Вере Латышевой, которая в рубрике "Поможем друг другу" (№2, 2004 год) задала вопрос, как вылечить ячмень на глазу. Этот метод мной неоднократно проверен. Нужно заварить стаканом кипятка 2-3 ст. ложки листьев эвкалипта, настоять 1 час, процедить. При первых признаках заболевания этим настоем нужно промывать глаз в течение всего дня. Настой хранить в холодильнике, но не более 2-х суток.

Александр, г. Москва

Полоскания при стоматите

При отечности и раздражении десен, воспалительных процессах слизистой оболочки рта хорошо помогают полоскания отварами и настойками календулы, ромашки, ягод черники и брусники, а также прополиса. Они снимают болевые ощущения в полости рта, а при регулярном применении да-

же вылечивают. Особенно важно, что все эти натуральные средства не вызывают никаких побочных эффектов.

При стоматитах очень помогают *отвары трав на молоке*. Для приготовления отвара 1 ч. ложку ромашки заливают стаканом кипящего молока, кипятят на маленьком огне несколько минут, настаивают 15 минут. Теплым отваром полощут рот по два раза в сутки в течение нескольких дней.

Для приготовления *отвара из ягод черники или брусники* нужно 2 ст. ложки ягод залить стаканом холодной воды, кипятить на медленном огне в закрытой посуде 10 минут, процедить, тщательно отжать. Полоскать рот несколько раз в день.

Выпьем чаю от простуды

Чтобы избавиться от простуды, вовсе не обязательно сразу принимать таблетки. Я хочу напомнить некоторые рецепты народной медицины.

- Чай с калиновым вареньем пить трижды в день в течение 2-3 дней
- В чашку донникова чая (1 ч. ложка травы донника — на полстакана кипятка) добавить сок одного лимона и 100 г меда. Принимать по 50 мл 4 раза в день.
- 20 г сушеных листьев черной смородины заварить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.
- Клюквенный сок смешать с равным объемом сока картофеля и пить по четверти стакана 3 раза в день.

Борис Бочаров, г. Москва

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

При гипотонии

❖ *Лимонник*, настойка. 20-30 капель настойки развести в 1 ст. ложке воды. Принимать 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

❖ *Левзея сафлоровидная (маралий корень)*, настойка, жидкий экстракт. Настойку принимать по 30-40 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом, за 30 минут до еды. Экстракт принимать так же, но по 20-30 капель.

❖ *Цмин песчаный (бессмертник)*. 10 г бессмертника залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

❖ *Золотой корень* (родиола розовая), настойка. Принимать по 20-40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды, в течение 10-20 дней.

❖ *Женьшень*, настойка. Принимать от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед, до еды, в течение 2-3 недель.

При горечи во рту

Растереть *льняное семя* так, чтобы получилась мука. 1 ст. ложку муки заварить как жидкий кисель и пить утром и вечером до еды.

При дерматите

Смешать по 1 ч. ложке *шишек хмеля* и *череды*, залить 150 мл кипятка, настоять, укутав, процедить и выпить в один прием в горячем виде, лучше перед сном. Места экземы обложить марлей, смоченной в таком же растворе.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

«Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от подмышечного лимфаденита. У меня образовались два узелка. Временами они уменьшаются, а сейчас опять увеличились».

И.Колбасов, г. Москва

Лимфаденит — это увеличение лимфатических желез из-за их воспаления. Правда, сейчас лимфаденитом называют практически любое их увеличение (не только из-за воспаления). В подмышечной области есть еще и потовые железы. Они тоже могут воспаляться. Такое воспаление называется *гидраденитом*. И оно также довольно распространено. Но будем считать то, о чем вы пишете, — действительно лимфаденит.

Что же такое лимфатические железы (лимфатические узлы) и какова их роль? Клетки организма постоянно омываются бесцветной прозрачной жидкостью — лимфой, — которая образуется из пропотевающей через стенки кровеносных сосудов жидкой части крови (без эритроцитов). Лимфа собирается в мелкие лимфатические сосуды, которые сливаются во все более крупные, и последний, самый крупный, впадает в вену. По ходу лимфатических сосудов находятся лимфатические узлы. Они есть под коленями, в паховой области, в области локтевых сгибов, под мышками, под нижней челюстью и в других областях. Это своеобразные пропускные пункты. С током лимфы в лимфатические узлы, ближе всего расположенные к очагу воспаления или к опухоли, заносятся микробы и опухолевые клетки. А частицы пыли и копоти из бронхов попадают в паратрахеальные лимфатические железы, в которых и задерживаются.

В лимфатических железах имеется большое количество лимфоци-

тов, готовых к борьбе со всем чужеродным. При необходимости они начинают размножаться, чтобы активнее бороться с инфекцией. Если микробов или опухолевых клеток мало, то они полностью погибают. Но бывает, что лимфоциты со своим «врагом» сразу справиться не могут, тогда микробы в лимфатических узлах начинают размножаться. Узел воспаляется, может быть даже нагноение.

В норме лимфатические железы очень маленькие и не прощупываются. Если в них попало что-то чужеродное и лимфоцитам приходится размножаться, то лимфатические узлы увеличиваются и их уже можно прощупать.

Я специально так подробно об этом пишу, чтобы стало понятно, что причины увеличения лимфатических узлов могут быть разные. Как правило, основной, первичный, очаг заболевания находится не в лимфатическом узле, а в зоне, из которой в него поступает лимфа. Для подмышечных лимфатических узлов, например, такая зона — легкие. Поэтому, прежде чем лечить лимфаденит, надо выяснить, где находится первичный очаг — в железе или в другом органе и что именно попало в лимфоузлы. В случае воспаления подмышечных лимфатических желез обычно делают рентгеновское исследование грудной клетки, потому что причиной увеличения подмышечных лимфоузлов может оказаться воспаление легких, туберкулезная инфекция или некоторые другие заболевания легких.

Лимфаденит может быть и при некоторых инфекционных заболеваниях (например, аденовирусной инфекции). При этом чаще увеличиваются лимфоузлы не только в подмышечной, но и в других областях.

Так что в каждом отдельном случае врачу при постановке диагноза приходится учитывать много факторов: иные симптомы (кроме увеличения лимфоузла), данные лабораторного обследования, возраст, профессию, наследственность и т.д. Если причину установить трудно и лимфаденит не проходит или повторяется, то делают пункцию увеличенной лимфатической железы с помощью шприца или вырезают маленький кусочек и посылают полученный материал на анализ (биопсию). Само лечение можно проводить только после установления причины заболевания.

«Моему мужу поставлен диагноз — «пневмосклероз». 10 лет назад он перенес на ногах воспаление легких, и теперь у него кашель, потливость и зуд во всем теле. Можно ли его чем-нибудь поддержать? Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании»

В.Хмылева, г. Иркутск

Пневмосклероз (греч. «pneumon» — легкое, «sclerosis» — затвердение) — это не совсем заболевание, а скорее, последствие, остаточные явления болезни. Склероз — это уплотнение части органа, за счет гибели функционально полноценных клеток и замещения их рубцовой, или соединительной, тканью. Пневмосклероз — образование подобного рубцового участка в легких.

Соединительная ткань встречается не только в рубцах. В норме такая ткань есть и в связках, и в сухожилиях. Представьте себе для наглядности ранку на пальце. Если она небольшая, не нагноилась, то кожа полностью восстановится и следа не останется. А если рана большая, да еще вовремя не продезинфицирована, — то на этом месте останется беловатый рубец.

В легких может быть то же самое. Причиной пневмосклероза могут быть

либо очень обширное воспаление легких, либо поздно начатое и не доведенное до конца лечение, либо несоблюдение постельного режима (как у вашего мужа) и других мер предосторожности. Конечно, причиной может стать и сниженный иммунитет.

Пневмосклероз часто возникает на месте пневмоний, неоднократно повторяющихся на одном и том же участке, а может сформироваться после перенесенного туберкулеза, травм грудной клетки и других заболеваний. Что же происходит после? В лучшем случае — останется маленький рубцовый участок, но основная часть легких со своей работой будет по-прежнему справляться — и никаких повторных легочных заболеваний после этого может и не возникнуть. Но бывает и по-другому. Известно, что рубцовая ткань через какое-то время начинает как бы сокращаться, «усаживаться». Если это происходит в легких, то рубчики, сокращаясь, начнут либо сдавливать, либо растягивать — одним словом, как-то деформировать рядом расположенные мелкие сосуды и крошечные участки здоровой легочной ткани, в которых из-за нарушения нормального кровоснабжения уже с большей вероятностью будут возникать воспалительные процессы, да и протекать они будут тяжелее.

То, что беспокоит вашего мужа, — проявление вялотекущего воспалительного процесса в мелких бронхах или альвеолах (пузырьках легочной ткани) вокруг склеротического участка. Потливость говорит об интоксикации.

Что бы я могла порекомендовать ему? Прежде всего — избегать переохлаждений грудной клетки. Холодовое закаливание точно не для него. Раз в два-три месяца, пока состояние не улучшится, можно по 5-7 дней принимать натощак (за час до еды и приема лекарств) 5-10 таблеток активированного угля. Это снимает интоксикацию и поэтому повышает иммунитет. Чтобы при этом избежать запоров, нужно скорректировать диету. Если нет склонности к отекам, — побольше пить. Все холодное время года надо употреблять отхаркивающие средства, например травяные настои. Полезны лук, чеснок, редька, препараты прополиса. Помогают растирания грудной клетки нутряным салом и употребление внутрь смесей с нутряным салом (подобные рецепты есть в народной медицине и неоднократно давались в нашем журнале). Два раза в год, сезонно, если нет склонности к аллергии, надо проводить инъекционные курсы витаминов группы *B*. Также полезны курсы витамина *A* и *E*, употребление облепихи и шиповника. Из иммунных препаратов показан *деринат*, возможно, и курс антибактериальной терапии. Желательно провести профилактическое лечение дисбактериоза.

Основной принцип лечения — борьба с воспалительными процессами в легких, а также повышение иммунитета и общей сопротивляемости организма. Но учтите: абсолютно у всех без исключения методов, даже народных, есть свои противопоказания. Это одна из причин, почему трудно давать рекомендации заочно. Поэтому желательно всегда советоваться со своим лечащим врачом и обязательно читать о побочных эффектах и противопоказаниях в аннотациях к лекарствам.

Кстати, зуд, о котором вы пишите, к пневмосклерозу отношения не имеет. Он может быть проявлением аллергии на лекарства, признаком заболевания печени или сахарного диабета и т.д. То есть этот вопрос требует отдельного внимания.

Владимир Галета, кандидат медицинских наук

Будь здоров, школьник!

К несчастью, наши дети не могут похвастать здоровьем. Лишь 10-15% подростков заканчивают школу абсолютно здоровыми. У остальных врачи обнаруживают разнообразные нарушения: близорукость, плоскостопие, нарушения осанки, хронические заболевания. Наиболее распространенные из них дискинезия желчевыводящих путей, пиелонефрит, нейродермит. Как спортивный врач, занимающийся восстановительным лечением, могу с уверенностью утверждать: большинство нарушений здоровья появляется у детей из-за плохого физического развития. Школьники все больше сидят за компьютером, все меньше двигаются, пренебрегая даже элементарной зарядкой. Это противоречит природе и оборачивается заболеваниями

При обследовании учащихся трех московских школ моей задачей было определить резервы здоровья детей, их физическую или функциональную работоспособность. Для этого были разработаны специальные тесты, объ-

...ные в индивидуальные *карты школьника* — отдельно для детей от 6 до 13 лет и для старшеклассников (от 14 лет). Заполнив такую карту, врач получает полное представление о физическом развитии школьника и может дать ребенку конкретные рекомендации. В тех школах, где я работал, были созданы группы лечебной физкультуры (ЛФК) для детей с отставанием в физическом развитии.

Но занятия можно проводить не только в школе. Располагая такой картой, родители получат возможность самостоятельно помочь своему ребенку.

Карта школьника (от 6 до 13 лет)

1. Вес (кг)
2. Рост (см)
3. Ширина плеч (см)
4. Ширина плечевых дуг (см)
5. Окружность груди (см)
6. ЧСС в покое (уд/мин)
7. АД (мм рт.ст.)
8. ЖЕЛ (мл)
9. Проба Штанге (сек)
10. Гибкость позвоночника (см)
11. Проба Ромберга (сек)
12. Зрительно-двигательная реакция (см)
13. Мышцы плечевого пояса (кол-во движений)
14. Мышцы брюшного пояса (кол-во движений)
15. Прыжок в длину с места (см)
16. Шаговый тест (ЧСС — уд/мин)

Карта школьника (от 14 лет)

1. Вес (кг)
2. Рост (см)
3. ЧСС в покое (уд/мин)
4. ЧСС релаксации (уд/мин)
5. АД (мм рт.ст.)
6. ЖЕЛ (мл)
7. Проба Штанге (сек)
8. Тест Руфье (ЧСС — уд/мин)
9. Зрительно-двигательная реакция (см)
10. Гибкость позвоночника (см)
11. Координация движений (баллы)
12. Мышцы плечевого пояса (кол-во движений)
13. Мышцы брюшного пресса (кол-во движений)
14. Шаговый тест (ЧСС — уд/мин)

О чем говорят "карты школьника"?

Вес, рост, ширина плеч и плечевых дуг, окружность груди ребенка могут быть разными. Но если эти параметры значительно расходятся с возрастными нормами и не соответствуют друг другу (например, при маленьком росте у ребенка большой вес), это свидетельствует, как правило, о плохом физическом развитии. Как правило, слишком большой или слишком маленький вес, неразвитая грудная клетка, узкие плечи бывают у тех, кто пренебрегает спортом.

ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое должна составлять 60-80 ударов в минуту или немного меньше. Это норма. Однако у многих обследуемых ЧСС в покое была выше нормы. Это говорит о недостаточном резерве сердечной мышцы.

АД (артериальное давление) в среднем у детей должно соответствовать 90/50 мм рт.ст. Если оно постоянно держится на более высоких отметках, это говорит о нарушении здоровья.

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью сухого спирометра. После глубокого вдоха

школьник выдыхает воздух в трубку спирометра. Чем выше показатели ЖЕЛ, тем лучше — тем больший резерв легких, а значит, и здоровья у школьника. При регулярных занятиях спортом, особенно водными видами, показатели ЖЕЛ можно повысить.

Проверить жизненную емкость легких ребенка можно и дома, купив сухой спирометр в магазине медприборов. А норму ЖЕЛ легко определить по одной из формул:

- для мальчиков при росте от 1 м до 165 см: 4,53 х рост (в см) – 3,9
- для мальчиков при росте от 165 см: 10 х рост (в см) – 12,85
- для девочек: 3,75 х рост (в см) – 3,15.

Проба Штанге — это задержка дыхания на вдохе. Ребенок сначала выдыхает воздух, затем делает глубокий вдох и по команде зажимает нос пальцами. Время задержки дыхания засекается по секундомеру. Чем дольше ребенок может не дышать, тем лучше. У детей, регулярно занимающихся спортом, проба Штанге составляет 60 и более секунд. При плохом физическом развитии — обычно соответствует 20-40 секундам.

Гибкость позвоночника проверяется следующим образом: школьник становится на кушетку или на стул (ноги на ширине плеч) и руками старается дотянуться до сиденья, которое принимают за нулевую отметку (ноги в коленях не сгибать). Если ребенок не может до него дотянуться, его гибкость обозначается со знаком минус, если достает руками отметки ниже сиденья, — со знаком плюс. От нулевой отметки до кончиков пальцев расстояние измеряется по линейке. У школьников, регулярно занимающихся спортом или делающих зарядку, гибкость обычно бывает +3, +4, +5 см и т.д. у тех, кто пренебрегает физкультурой, гибкость гораздо хуже: -3, -4, -5 см и т.д.

Проба Ромберга — это проверка на равновесие. Проводится она следующим образом: ребенку предлагается стоять на одной ноге с закрытыми глазами, вторая нога согнута в колене и упирается в бедро первой ("поза цапли"). Определяется время, в течение которого ребенок может сохранять равновесие. У школьников, занимающихся спортом, оно доходит до 30 секунд. Дети, плохо развитые физически, могут простоять в такой позе всего 3-5 секунд.

Зрительно-двигательная реакция проверяется следующим образом: школьник, стоя, вытягивает вперед руку ладонью вниз (большой и указательный пальцы отстоят друг от друга). Взрослый держит линейку вертикально между большим и указательным пальцами ребенка. Затем он отпускает линейку, а ребенок должен пальцами ее поймать. Чем быстрее ему удается сомкнуть пальцы, тем лучше его зрительно-двигательная реакция. Результат определяется в сантиметрах. У занимающихся спортом детей этот показатель составляет от 0 до 5 см, у нетренированных — более 5 см.

Состояние мышц плечевого пояса проверяется следующим образом: школьнику предлагается отжиматься от пола в течение определенного времени, касаясь пола грудью (опора на кисти рук и пальцы ног). Для детей 6-13 лет продолжительность теста — 10 секунд; для тех, кто старше, — 30 секунд. Ребята, занимающиеся спортом, справляются с этим заданием гораздо лучше своих сверстников, пренеб-

регающих физкультурой. Количество отжиманий у них, как правило, в 2-3 раза больше.

Состояние мышц брюшного пресса проверяется в положении лежа на спине с вытянутыми за головой руками (ноги согнуты в коленях). В течение 10 секунд (для детей старше 14 лет предусмотрено 30 секунд) ребенок должен повторять такое упражнение: сесть, обхватив колени руками, затем вновь лечь на спину. Количество повторов намного больше у тех, кто занимается спортом.

Прыжок в длину с места. Длина прыжка должна быть не менее 90 см. Чем лучше развит ребенок физически, тем дальше он прыгнет. Ребята этого возраста, занимающиеся спортом, прыгают на 150 см и даже более.

Шаговым тестом (начиная с 8-летнего возраста) завершается тестирование. Этим тестом определяется общая работоспособность школьника. Под счет метронома школьник шагает одной ногой на ступеньку, приставляет к этой ноге другую и тут же сходит со ступеньки. Вот так под метроном он продолжает шагать непрерывно. Высота ступеньки зависит от возраста школьника. Дети 6-10 лет поднимаются на ступеньку высотой 15, 20 и 25 см. Дети в возрасте 11-13 лет шагают на ступеньку высотой 15, 25 и 30 см, старше 14 лет — 20, 30 см (особо развитые физически — 40 см).

Общая продолжительность теста — 4 минуты. Через 2 минуты работы ребенку измеряют пульс. Затем без паузы он шагает на ступеньку еще 2 минуты, после чего ему снова измеряют пульс. Последний раз пульс измеряется через 1 минуту после выполнения всего теста, чтобы определить степень восстановления пульса — ЧСС релаксации. У детей, регулярно занимающихся спортом, уже после первой минуты отдыха пульс восстанавливается, как правило, на 70-80%. У тех, кто спортом не занимается, ЧСС восстанавливается только через 3 минуты и даже позже.

Тест Руфье предусмотрен только для старшеклассников. Под счет метронома ребенок делает 30 приседаний: на счет "раз" приседает, вытягивая прямые руки перед грудью, на счет "два" встает, опуская руки вдоль туловища. Пульс подсчитывается до и сразу же после приседаний, а затем — через 1 минуту отдыха в положении сидя. У школьников, занимающихся спортом, пульс восстанавливается уже через минуту на 70-80% (от ЧСС покоя), а у нетренированных детей восстановление ЧСС происходит только через 3 минуты. Например, если сразу после приседаний ЧСС у ребенка была 122 удара в минуту, а через минуту отдыха стала 114, — это плохой показатель. Сердечная деятельность у этого ребенка ослаблена, его надо показать кардиологу. Частота пульса через минуту отдыха должна составлять не более 100 уд/мин, а лучше, чтобы она была 90 уд/ мин.

Координацию движений у школьников старше 14 лет проверяют так: с расстояния 3 м надо ударить теннисным мячом о стенку и поймать отскочивший мяч 3 раза правой и 3 раза левой рукой. Кидая мяч правой рукой, надо и поймать его правой, кидая левой — поймать левой. Максимальный показатель — 6 баллов, хороший — 5 баллов, а нетренированные дети набирают обычно 1-4 балла.

Заполненные карты школьника обрабатывались на компьютере в поликлинике восстановительного лечения. Обработанные данные проверялись в Спортпарке под эгидой Спорткомитета, здесь же для каждого ребенка выводился *индекс физического состояния (ИФС)*. Каждый школьник знал свой индекс, понимал, из чего он складывается, и видел, какой тест у него "хромает". Хороший или отличный ИФС оценивался в 4-6 баллов. Если индекс составлял 3-4 балла, школьникам было предложено посещать группы ЛФК, тренироваться на тренажерах, посещать бассейн. Через 3-4 месяца дети снова проходили тестирование. По результатам повторного тестирования у большинства из них ИФС заметно вырос (в среднем на 0,3-0,4% по школе). Обычный класс, в котором проводилось тестирование, стал спортивным. А школа №198, в которой я провожу занятия уже третий учебный год, теперь называется "школой здоровья".

"Юные и пожилые, хворые и крепкие, бизнесмены и обыватели! У каждого из вас такие гигантские резервы здоровья, о коих вы и не помышляете. Работайте!"

Михаил Котляров

Советы родителям

В ваших силах помочь ребенку поднять индекс физического состояния до 4-6 баллов. Для этого требуется, чтобы он ежедневно получал достаточную физическую нагрузку, например в спортивной секции. Совершенно необходима ему и ежедневная зарядка.

Дома несложно проводить некоторые описанные выше тесты, контролируя и улучшая физическое состояние ребенка. Например, ежедневно делать пробу Штанге: по секундомеру засекать время, в течение которого ребенок может не дышать. Со временем этот период будет удлиняться, а резервы здоровья будут увеличиваться.

Ежедневно можно тренировать и гибкость позвоночника, включив соответствующий тест в комплекс утренней зарядки.

Полезно ежедневно контролировать пробу Ромберга: засекать время, в течение которого ребенок стоит с закрытыми глазами в "позе аиста".

Если каждый день тренировать зрительно-двигательную реакцию, то со временем ребенок сумеет схватывать линейку ближе к нулевой отметке.

Регулярно следует заниматься развитием мышц плечевого пояса и брюшного пресса, выполняя упражнения, описанные в соответствующих тестах. У ребенка, посещающего секцию и ежедневно делающего зарядку, эти мышцы хорошо развиты.

Если выполнение всех этих тестов будет регулярным, то и показатель пульса через 1 минуту после нагрузки будет ближе к показаниям ЧСС в покое.

Для сравнения хочу привести карты школьника двух подростков — Алексея Дерябина и Максима Хитрова. Максим занимается в секции спортивного плавания, а Алексей не придает должного значения занятиям спортом. Отличия в показателях нетрудно заметить по результатам тестирования.

Алексей Дерябин (14 лет)

1. Вес — 62 кг
2. Рост — 178 см
3. ЧСС в покое — 84 уд/мин
4. ЧСС релаксации — 84 уд/мин
5. АД — 100/60 мм рт.ст.
6. ЖЕЛ — 2800 мл
7. Проба Штанге — 32 сек
8. Тест Руфье:

сразу после нагрузки — 122 уд/ мин
через 1 минуту — 114 уд/мин

9. Зрительно-двигательная реакция — 14 см
10. Гибкость позвоночника — минус 4 см
11. Координация движений — 2 мяча
12. Мышцы плечевого пояса — 8 движений
13. Мышцы брюшного пресса — 8 движений
14. Шаговый тест:

ступенька 20 см (3 мин) — 120 уд/мин
ступенька 30 см (2 мин) — 156 уд/мин
через 1 минуту — 144 уд/мин

Максим Хитров (14 лет)

1. Вес — 67 кг
2. Рост — 177 см
3. ЧСС в покое — 72 уд/мин
4. ЧСС релаксации — 72 уд/мин
5. АД — 90/50 мм рт.ст.
6. ЖЕЛ — 3100 мл
7. Проба Штанге — 60 сек
8. Тест Руфье:

сразу после нагрузки — 114 уд/ мин
через 1 минуту — 96 уд/мин

9. Зрительно-двигательная реакция — 9 см
10. Гибкость позвоночника — плюс 4 см
11. Координация движений — 5 мячей
12. Мышцы плечевого пояса — 20 движений
13. Мышцы брюшного пресса — 16 движений
14. Шаговый тест:

ступенька 20 см (3 мин) — 122 уд/мин
ступенька 30 см (2 мин) — 156 уд/мин
через 1 минуту — 126 уд/мин

Владимир Павлович Галета тестирует состояние мышц брюшного пресса школьников

Андрей Ильницкий, доктор медицинских наук, профессор

СОЯ ПРОТИВ РАКА

Соя — традиционный продукт питания в странах Юго-Восточной Азии, употребляющийся в пищу уже более пяти тысяч лет. В Китае и сейчас соевые бобы входят в число пяти основных сельскохозяйственных культур наряду с рисом, пшеницей, ячменем и просом. Значительно позднее, в XVI веке, соя попала в Европу, а затем и в Россию, но здесь она не получила широкого распространения. Только в последние десятилетия интерес к сое во многих европейских странах оживился, а в США он достиг особого размаха. Из сои готовят более ста блюд, в том числе соусы, соевое молоко и творог, масло, сыры, кондитерские изделия и т.д. Соевые добавки применяют в мясоперерабатывающей, молочной, хлебопекарной промышленности, а также в фармакологии

Чем же так хороша соя?

Среди зернобобовых культур она занимает первое место по содержанию белка. Причем этот белок включает в себя много незаменимых аминокислот — не образующихся в организме человека, но жизненно необходимых для него (триптофан, лейцин, изолейцин, валин, метионин, фенилаланин и др.). Поэтому по биологической ценности соевый белок приближается к белкам животного происхождения, но лучше усваивается организмом. В соевом масле много ненасыщенных жирных кислот, стимулирующих защитные силы организма. Есть в сое и витамины (*E*, группы *B*).

Но интерес к соевым продуктам обусловлен не только их биологической ценностью. Сравнительно недавно было обнаружено, что соя способствует предупреждению развития некоторых видов раковых опухолей.

Дело в том, что соевые бобы и продукты из них очень богаты изофлавонами — биологически активными соединениями, которые, поступая в организм, действуют как фитоэстрогены. Эти гормоноподобные вещества способны

щитить организм от возникновения заболеваний, связанных с нарушением гормонального баланса в организме. Этим и объясняется способность сои снижать риск возникновения гормонозависимых видов рака (молочной железы, матки, простаты).

Поворотным моментом в изучении противоракового эффекта сои можно считать июнь 1990 года, когда в Национальном институте рака США собрались медики, ученые, представители правительства и промышленности, чтобы обсудить этот вопрос. Участники совещания пришли к выводу, что соя может играть определенную роль в профилактике рака.

После этого были проведены многочисленные исследования, и почти десять лет спустя, на 3-м Международном симпозиуме, посвященном роли сои в предупреждении и лечении хронических заболеваний, разгорелись дебаты по этому поводу. Один из участников симпозиума сказал: «Похоже, что чем больше информации мы имеем, тем меньше знаем наверняка». Высказывание ученого свидетельствует о том, насколько сложен этот вопрос. Однако в итоге участники симпозиума пришли к выводу, что соя действительно полезна в борьбе с такими заболева-

Соя может оказывать сильное воздействие на организм, впрочем, как и многие другие пищевые продукты, если употреблять их неумеренно. Мнения специалистов по питанию относительно рекомендуемой суточной нормы соевых продуктов расходятся — от нескольких десятков до нескольких сотен граммов. Правильнее всего исходить из количества изофлавонов, содержащихся в 100 г тех или иных соевых продуктах (см. таблицу). Рекомендуемая суточная доза изофлавонов составляет 30-40 мг.

Содержание изофлавонов в 100 г соевых продуктов

Соевый соус — 2 мг
Соевая лапша — 9 мг
Соевое молоко — 10 мг
Соевые проростки — 14 мг
Соевые сосиски — 15 мг
Соевый йогурт —16 мг
Соевый творог тофу — 28 мг
Соевый сыр — 31 мг
Соевая сметана — 43 мг
Чипсы из соевых бобов — 54 мг
Вареные соевые бобы — 55 мг
Концентрат соевого белка (соевый изолят) — 97 мг
Сухие соевые сливки — 110 мг

Пример расчета

Если придерживаться дневной нормы в 30-40 мг изофлавонов, то в день, к примеру, можно выпить 1 стакан соевого молока (20 мг) и съесть 50 г соевого сыра (15 мг). В сумме организм получит 35 мг изофлавонов.

В другой день можно съесть 100 г соевого творога тофу (28 мг) и 50 г соевых сосисок (8 мг). Это обеспечит организм 36 мг изофлавонов.

По данным американского журнала «Здоровье» (Health)

ниями, как рак молочной железы, рак простаты и толстой кишки.

Одним из весомых аргументов стали наблюдения специалистов, подтвердивших, что в странах Юго-Восточной Азии, где население регулярно потребляет сою, заболеваемость и смертность от рака значительно ниже, чем в государствах, где соевые продукты используются эпизодически. Причем исследования, проведенные в самой Юго-Восточной Азии (в Сингапуре и Гонконге), показали, что чем чаще употребляется соя в пищу, тем реже встречается рак молочной железы.

Что же можно порекомендовать жителям России, большинство из которых не привыкло к употреблению продуктов из сои?

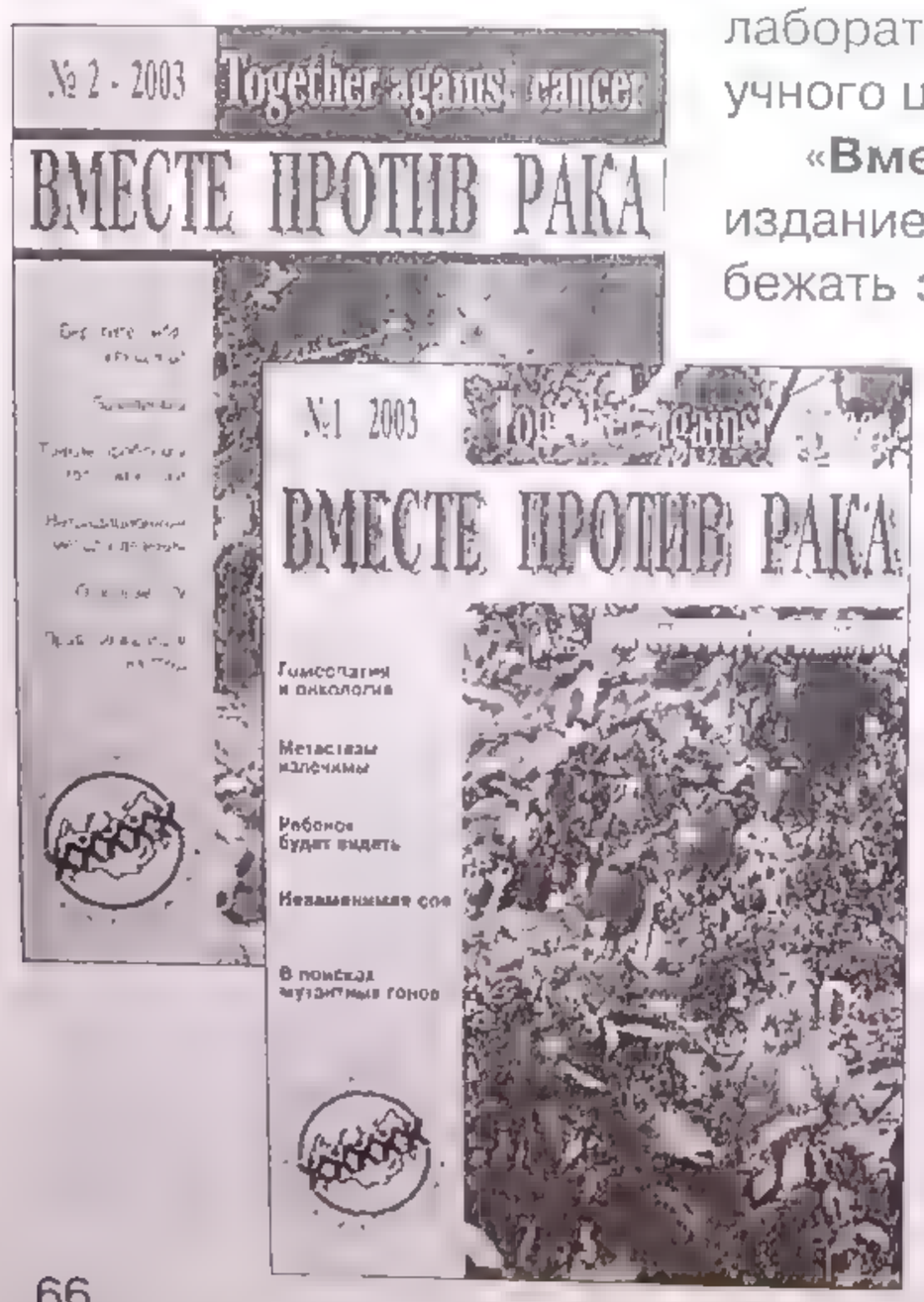
Смело включайте продукты сои в рацион. Хорошо бы, чтобы они появлялись на вашем столе хотя бы два-три раза в неделю. Такое питание не только способствует профилактике злокачественных опухолей, но и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, является прекрасной профилактикой атеросклероза.

Соя не имеет себе равных среди бобовых по многообразию применения в лечебном питании.

От редакции

Статью о сое нам любезно предоставила редакция журнала «**Вместе против рака**».

Этот журнал адресован всем людям: и тем, кто здоров, и тем, кто в силу различных причин столкнулся с проблемой онкологических заболеваний. В его редколлегию входят ведущие специалисты-онкологи и авторитетные представители других медицинских специальностей. Возглавляет журнал доктор медицинских наук профессор Андрей Ильницкий — руководитель лаборатории Российского онкологического научного центра РАМН.



«**Вместе против рака**» — просветительское издание. Оно знакомит читателей с тем, как избежать злокачественных опухолей и что предпринять, если они возникли.

Со второго полугодия 2004 года на журнал «**Вместе против рака**» можно подписаться по каталогу «Роспечать». Индекс — 48910.

Те, кто хочет приобрести журналы №1 и №2 за 2003 год, могут получить их наложенным платежом, прислав в редакцию заявку в произвольной форме. Стоимость одного номера журнала с пересылкой — 50 руб.

Адрес редакции: 115478 Москва, Каширское шоссе, д.24, РОНЦ РАМН, а/я 35, тел. (095) 324-7351 (Некрасова Елена Александровна).

Михаил Лущик, кандидат биологических наук

АРТРИТ — ЭТО НЕ БЕЗНАДЕЖНО!

Пожилые люди на приеме часто спрашивают меня: “А ревматизм вы лечите?” При этом жалуются на боли и тугоподвижность суставов. Но воспаления суставов возникают по разным причинам, они далеко не всегда имеют ревматическое происхождение. Дело в том, что когда-то все заболевания суставов называли ревматизмом, потом научились разделять их по причинам, вызывающим заболевание. Если речь идет о воспалении сустава, то вне зависимости от причины его называют артритом.

Обычно больные считают, что причина любого суставного заболевания — отложение солей. Это характерно, например, для подагры, у других (неподагрических) артритов механизм заболевания может быть иным. Но пока не возникла устойчивая схема проявления болей, распознать истинную природу заболевания весьма сложно, и даже анализы не всегда помогают поставить правильный диагноз.

Больному надо быть очень внимательным к своим ощущениям. При артритах боли в суставах (иногда и в мышцах, и по ходу нервных волокон) усиливаются при изменении погоды, чего не происходит при

Фото Сергея Яраева

подагре. К сожалению, люди часто страдают одновременно и подагрой, и неподагрическим артритом. В этих случаях надо лечить и то, и другое сразу.

Как проявляется подагра? Это не только уродливые шишки и наросты на суставах пальцев рук и ног, но и шпоры на пятках (когда из-за боли невозможно наступить на ногу), а также все увеличивающаяся тугоподвижность суставов. При подагре иногда руку поднять невозможно, а

голова поворачивается только вместе с туловищем. Однако лечение подагры — куда более легкая задача, чем лечение других артритов.

Тем, кто имеет возможность пользоваться услугами гомеопатических аптек, я рекомендую при подагре принимать один-два раза в день *Гекла лава-6* и *Берберис-3* (по 5 крупинок каждого натощак). При этом еще раз напоминаю (см статью в №5, 2003 г.), что поджелудочная железа с возрастом "устает" быстрее других органов, поэтому для ее стабильной работы не лишним будет прием еще одного гомеопатического средства — *Ирис-3х* (по 5 крупинок)

Если у вас нет возможности лечиться при помощи гомеопатии, попробуйте фитолечение. От подагры помогает *настой сабельника:* 2 ст ложки травы залить 1 стаканом кипятка, охладить. Пить два раза в день по 1/2 стакана (утром натощак, вечером — до еды). Помогает и *спиртовая настойка сабельника*: 2 ст. ложки травы сабельника залить стаканом водки и настоять. Принимать по 20 капель (разведя в столовой ложке с водой) два раза в день (утром натощак и вечером — после еды).

При подагре можно использовать и другие фито- или гомеопатические препараты. Лучше, если их подберет врач-специалист.

Многие врачи рекомендуют при лечении подагры отказаться от продуктов питания, которые богаты пуринами: это томаты, шоколад, кофе, вино. Я своим пациентам подобных ограничений не делаю, считая, что правильно подобранная гомеопатия и фитотерапия могут справиться с подагрой и без всяческих диет.

С другими артритами бороться гораздо сложнее, чем с подагрой.

Существует несколько видов артритов. С точки зрения гомеопатии всю патологию суставов можно разделить на две большие разновидности.

При первой — утренний подъем, как правило, затруднен, суставы гнутся с трудом. Но чем дольше человек ходит (сначала через силу, через боль), тем легче становится процесс движения в суставах. После зарядки движения становятся еще свободнее. К вечеру состояние еще более улучшается, отеки суставов становятся меньше. В тепле (особенно в теплой постели под одеялом) суставы согреваются, человек легко засыпает, не мучаемый суставными болями (если, конечно, не происходит смены погоды). Утром же суставы снова плохо слушаются. При гомеопатическом лечении эту форму артритов лечит *Сумах ядовитый (Rhus toxicodendron).*

При второй разновидности артритов происходит все наоборот. Утренний подъем обычно легкий — человек отдохнул за ночь, в суставных сумках накопилась смазывающая суставы жидкость. Но чем больше он ходит, тем больнее даются ему шаги, так как при этой форме поражения суставная жидкость выделяется очень плохо. Суставные поверхности костей, трущиеся друг о друга, вызывают воспаление и отек, хрящевые поверхности постепенно стираются. К вечеру человек уже еле двигается. О зарядке уже не идет никакой речи, она не только не поможет, но навредит. В данном

случае наоборот, необходим покой.

Эта форма артритов особенно опасна — ведь она может перейти с суставов на мышцы и сухожилия. Поднимается температура и держится иногда очень долго, годами. И никакими препаратами (будь то салициллаты или даже гормоны) ее сбить не удается. Она падает сама, но к этому моменту человек уже оказывается в инвалидной коляске. Трудность заключается и в том, что такую форму артритов часто не удается установить по анализам крови, и это сбивает с толку врачей. Пока они ищут причину возникновения болей, болезнь продолжает интенсивно прогрессировать, пока не наступает неизлечимая стадия. Теперь можно лишь чуть-чуть уменьшить боли, но подвижность суставов уже никогда не будет нормальной.

А ведь вовремя проведенный курс гомеопатии (*Бриония альба 30* или *200*) прекратил бы этот процесс в начале болезни. Прием этого гомеопатического средства в виде спиртовой настойки (разводить *Бриония альба 30* или *200* по 5-7 капель в 1 ст. ложке воды) один раз в день натощак или в виде гомеопатической крупки (по 5-7 крупинок один раз в день натощак) — единственно возможное, по моему мнению, средство противостоять болезни. Некоторые врачи советуют при такой форме артритов натирать больные суставы муравьиным спиртом, но эффект этого лечения гораздо слабее, чем от гомеопатии.

Кроме этих основных разновидностей артритов, существуют и множество других, примыкающих к ним. Так, при некоторых его формах больной реагирует не на холодную, сырую погоду, а на ясную, прохладную, ветреную. При других формах артритов организм вообще не реагирует на изменение погоды, зато боли словно блуждают по всему организму: например, сегодня болят суставы рук и ног с правой стороны, завтра те же боли перемещаются на левую сторону. При такой форме заболеваний суставов я советую гомеопатическое средство *Собачье молоко (Lac caninum)*. Другая форма болезни словно вычерчивает схему болей крест-накрест: сегодня болит левое плечо — правое колено, завтра правое плечо — левое колено и т.п. Лечебный препарат для такой формы — *Марганец уксуснокислый*.

Какие бы формы ни принимало поражение суставов, его можно полностью и навсегда вылечить препаратами, несущими в себе программу волнового заряда, точно подобранного под конкретную форму заболевания (подробнее об этом — в №12 за 2003 г.). Аллопатические лекарственные препараты этими волновыми эффектами не обладают.

Не пропустите артрит! Помните о том, что эта болезнь на ранних и средних стадиях еще поддается лечению. И даже на поздней стадии правильный курс гомеопатии облегчит страдания больного.

Москва, Новый Арбат,
Мерзляковский переулок, д. 1
☎ (095) 290-28-16, 530-97-24

Без подробностей

Лучше быть длинноногим

Британские ученые, в течение 15 лет наблюдавшие группу из 2,5 тысяч мужчин, установили, что у коротконогих чаще встречается резистентность (потеря чувствительности) клеток к

инсулину — гормону, регулирующему уровень глюкозы в крови. Как отметили исследователи, это состояние можно рассматривать как раннюю стадию сахарного диабета второго типа.

К тому же у коротконогих мужчин в анализах крови было обнаружено менее благоприятное, чем у длинноногих, сочетание липидов крови, таких как холестерин и триглицериды, и более высокий уровень фибриногена, который участвует в образовании тромбов. Все эти факторы отрицательно влияют на состояние сосудов и сердца.

По словам одного из авторов исследования доктора Дейви Смита, между длиной ног и этими заболеваниями просматривается очень четкая связь. Правда, и раньше болезни сердечно-сосудистой системы связывали с ростом, но английские ученые показали, что важна именно длина ног, а не всего туловища

Зубы надо не вставлять, а выращивать

Власти индийского города Джайпура официально подтвердили, что возраст местного жителя Набиба Мияна — 125 лет, и выдали ему специальное свидетельство об этом. Родные Мияна поторопились тут же направить просьбу к издателям "Книги рекордов Гиннесса" о занесении его туда в качестве старейшего жителя планеты.

Набиб Миян живет вместе со своим праправнуком и еще с 20 родственниками. Всю жизнь он зарабатывал на жизнь игрой на кларнете в городском духовом оркестре Джайпура. В 75-летнем возрасте Набиб потерял зрение и сейчас большую часть времени проводит в постели. Последних зубов лишился, когда ему немного перевалило за сто. Но вот недавно произошло удивительное: у Набиба Мияна, словно у младенца, вдруг начали прорезаться новые зубы. Ученые не могут найти объяснение этому невероятному факту.

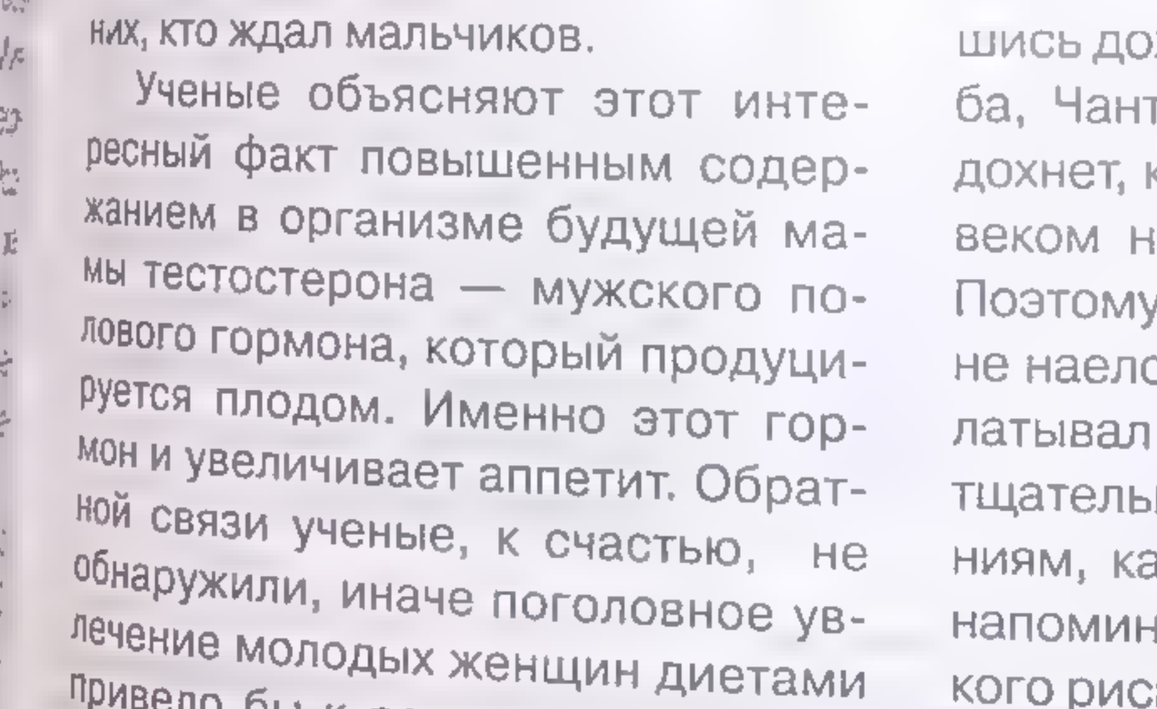
Тем не менее косвенным свидетельством в пользу принципиальной

возможности роста новых зубов является открытие, которое недавно обнародовали японские ученые. Они придумали способ восстановления потерянных зубов путем "выращивания" на их месте новых. Исследователи из Осакского университета объявили, что уже провели успешные опыты на животных (в том числе и на старых) и теперь готовятся к клиническим испытаниям на людях.

Мальчики улучшают аппетит своих будущих мам

Американские ученые обнаружили, что аппетит беременных женщин зависит от пола будущего ребенка. После обследования 250 женщин оказалось, что отменный аппетит был у тех из них, кто ждал мальчиков.

Ученые объясняют этот интересный факт повышенным содержанием в организме будущей мамы тестостерона — мужского полового гормона, который продуцируется плодом. Именно этот гормон и увеличивает аппетит. Обратной связи ученые, к счастью, не обнаружили, иначе поголовное увлечение молодых женщин диетами привело бы к рождению исключительно девочек.



Заморил червячка

"Вот уже почти 30 лет таиландский пожарный Паизита Чанта каждый день съедает по живому червю, и за это время, по его словам, не болел ничем серьезнее легкого гриппа", — об этом сообщила своим читателям газета "*Таират*".

По признанию Чанты, он начал есть червей, когда рыбачил в своей родной деревне, в 90 километрах к северо-востоку от Бангкока.

Сильно проголодавшись и отчаявшись дождаться, когда же клюнет рыба, Чанта рассудил, что рыба-то не дохнет, когда ест червей, ну и с человеком ничего не должно случиться. Поэтому он набросился на них, пока не наелся до отвала. Сначала он заглатывал их целиком, а потом стал тщательно пережевывать. По ощущениям, как вспоминал пожарный, это напоминает жевание "мягкого клейкого риса" (особый сорт, распространенный в Юго-Восточной Азии).

Теперь сослуживцы нередко видят Чанту, копающего влажную землю в поисках своего любимого лакомства. "Мы уже привыкли к этому, — говорят они, — но все равно думаем, что это отвратительно, хотя, может быть, и полезно для здоровья".

По материалам зарубежной прессы подготовили Галина Бочкова и Борис Бочаров

Марк Сандомирский, кандидат медицинских наук, психотерапевт Европейского регистра

Что во мне не так?

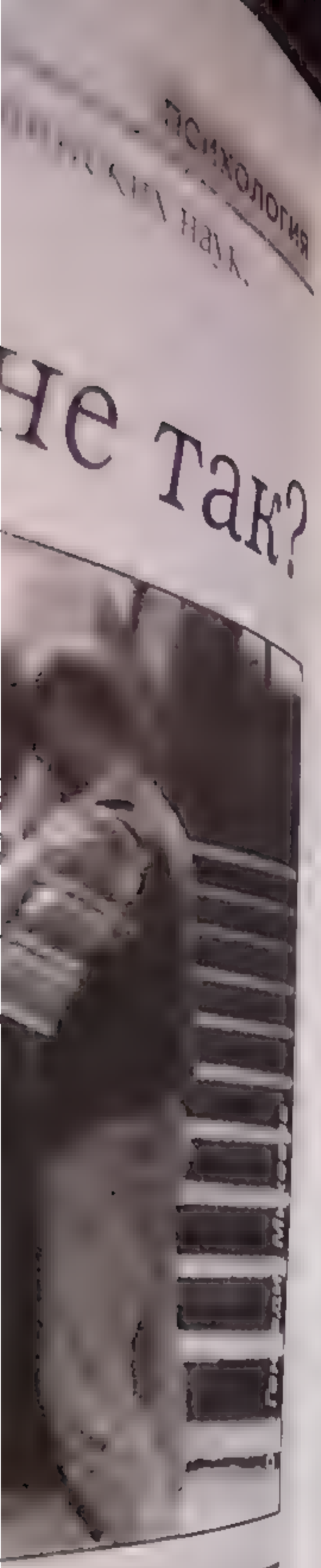
«Меня бросил любимый человек. Я отдала ему всё — и осталась ни с чем. По его просьбе я ушла с работы. Прошло уже около трех месяцев, а я все никак не могу устроиться на работу. Я получила двойной удар и не могу с этим справиться. Как только начинаю решать одну проблему, за ней встает другая. У меня опускаются руки. Все время думаю: что во мне не так? »

Лена

Это отрывок из письма в редакцию. Увы, описанная Леной житейская история во многом типична. Переживая острый конфликт, потерю, расставание, каждый из нас считает, что его беда не сравнима с другими. Но в том, как мы реагируем на стрессовую ситуацию, бывает много общего.

Главная проблема Лены — не сами негативные события, а их затяжные психологические последствия. Человек не в силах справиться с собственными чувствами, которые

не так?



ё — и осталась ни
ке около трех ме-
боту. Я получила
лько начинаю ре-
еня опускаются
так?» *Лена*

вырываются из-под контроля и начинают управлять его мыслями и поступками. Именно поэтому он, сознательно не желая испытывать душевную боль, неосознанно вновь и вновь переживает ее, идет по замкнутому кругу. Он сам заставляет себя вновь и вновь испытывать болезненные чувства, как будто собственной рукой посыпая соль на открытую душевную рану. Так уж устроена психика человека: именно то, о чем мы сознательно хотим забыть, подсознательно вспоминается. Поэтому за стрессом тянется длинный хвост негативных эмоций, от которых трудно избавиться. Психологи называют это процессом постепенного изживания следов стресса.

Хотя каждый человек переносит стресс по-своему, все же есть общие законы переживания стресса. Зная их, можно предсказать, как переживание будет протекать дальше, понять, когда закончится это мучение, сколько еще осталось терпеть. Надо представить себе переживание таким образом, как если бы оно было совершенно самостоятельным, не зависящим от человека процессом.

Переживание действительно живет по своим собственным законам, в нем эмоциональные приливы и отливы волнообразно сменяют друг друга, постепенно стихая. Процесс этот не гладкий, а скорее, скачкообразный. В переживании стресса есть определенные этапы, или ступени. При переходе с одной такой ступени на другую переживание качественно меняется, с каждой новой ступенью с души человека снимается часть давящего на него тяжелого груза.

Начальная ступень — <u>первые три дня</u> после стрессового события, в течение которых человек полностью поглощен острым переживанием и не может думать ни о чем другом. (Иногда, правда, эта ступень переживается не сразу, она бывает «отставленной» по времени от стрессового события.) При сильном стрессе человек либо бездеятелен, так как полностью подавлен и растерян, находится в состоянии психологического шока, либо, напротив, сверхдеятелен, но вся его активность носит суетливый характер и потому не дает результата. Через трое суток часть неприятных эмоции сгорает, и человек начинает постепенно отходить от перенесенного стресса.

Вторая ступень, следующий рубеж психологической защиты — <u>первый месяц</u> после стресса. В течение этого месяца тяжелые мысли и подавленность периодически завладевают человеком. Он все еще продолжает жить в прошлом.

Следующая ступень занимает <u>три месяца</u> после перенесенного стресса. У человека как бы спадает пелена с глаз, развеиваются иллюзии, и он начинает более ясно отдавать себе отчет в том, что же на самом деле произошло. В его памяти происходит естественная перестройка, многие из негативных воспоминаний ослабевают, теряют свою силу — по крайней мере, перестают сопровождаться бурными эмоциями.

Человек по-прежнему вспомина-

ет (нередко непроизвольно) стрессовое событие, но более отстраненно, будто бы это случилось не с ним. Все больше места в его психической жизни начинают занимать размышления уже не о прошлом, а о будущем. Его тревожит, как сложится дальнейшая жизнь, изменившаяся из-за произошедшего стресса, он сожалеет по поводу потерянных возможностей, перекраивает жизненные планы...

И наконец, последний рубеж обороны — шесть месяцев после стресса. Это ступень, на которой человек начинает постепенно возвращаться к реальности, преодолевая былые иллюзии. Он переходит от мыслей к действиям, пытается исправить прошлые ошибки, восстановить утраченное (если это возможно) и навести «новый порядок» в собственной жизни.

Именно так, через активную деятельность, происходит очищение от «внутреннего мусора» — навязчивых мыслей, бесплодных сожалений и беспочвенных тревог. Только так человек и может полностью оправиться от разрушительных последствий стресса.

Не случайно читательница написала письмо спустя три месяца после возникшего стресса. Это момент «перепутья»: начинается переоценка внутренних ценностей и переход к активным действиям, поиск вариантов практического разрешения проблем. Исходя из своего немалого опыта, хочу успокоить Лену: завершится следующий этап переживания, и ей удастся выйти из кризиса (конечно, при условии, что она будет предпринимать активные действия по устройству своей жизни).

Однако есть одно обстоятельство, которое может очень помешать Лене в дальнейшем. Она пишет: «Все время думаю: что во мне не так?». При сильном переживании стресса людям свойственно укорять себя в каких-то промахах (обычно мнимых) или личных недостатках (как правило, надуманных). Размышление на тему «что во мне не так?» — это самообвинение, являющееся следствием излишней самокритики, заниженной самооценки, с которой нужно бороться.

Лена обвиняет себя в том, что ее бросили. Такое самообвинение часто свидетельствует о неразрешенных психологических проблемах, тянущихся из детства. Оно обычно связано с недополучением родительского внимания и душевного тепла. Близкий человек в таком случае воспринимается отчасти как «заместитель» отца или матери, из-за чего его потеря переживается еще более болезненно. Поняв это, человек сможет избавиться от психологической зависимости от бывшего спутника жизни и легче пережить тяготы расставания.

Кроме анализа своих эмоций, который помогает прояснить ситуацию и тем облегчить состояние, человек может оказывать себе действенную психотерапевтическую помощь на всех этапах переживания.

Как показали недавние исследования английских ученых, душевная боль вполне сравнима и тесно свя-

зана с болью телесной. Страдающе-
го человека часто мучают боли в об-
ласти сердца, головные боли,
чувство нехватки воздуха, озноб или
жар, дискомфорт в области живота,
приступы головокружения, сла-
бость. Следовательно, нужно на-
учиться отыскивать в своем орга-
низме телесные проекции душев-
ных переживаний и освобождаться
от них. Вместе с болью физической
отступит и боль душевная. На этом
построены методы телесно-психо-
логической коррекции.

Разработаны специальные уп-
ражнения для борьбы со стрессом,
которые принесут облегчение, если
выполнять их регулярно, как мини-
мум 2 раза в день (по 5-6 минут).

На первых этапах переживания
(в течение первого месяца) наи-
большую роль играют упражнения,
призванные пусть ненадолго, но
быстро облегчить душевный дис-
комфорт. Это и успокаивающее ды-
хание, и наблюдение за телесными
ощущениями, и мышечное расслаб-
ление.

В моменты острого переживания
или при временном ухудшении са-
мочувствия, связанном с ним, надо
в первую очередь «настроить»
должным образом дыхание. Как это
сделать?

- Дышать медленно (5-6 дыха-
тельных циклов в минуту).
- На выдохе втягивать брюшную
стенку.
- Выдох делать более длинным,
чем вдох.

«Успокоив» дыхание, нужно под-
держивать установившийся дыха-
тельный ритм и внимательно при-
слушиваться к своим телесным
ощущениям. Постарайтесь найти
тот участок тела, где неприятные
ощущения наиболее выражены.
Практически всегда здесь же обна-
руживается и напряжение мышц,
сопровождающее негативные эмо-
ции и возникающее как бы автома-
тически, непроизвольно (так назы-
ваемый «мышечный зажим» или
«мышечный панцирь»). Снятие это-
го психо-мышечного напряжения и
приносит долгожданную эмоцио-
нальную разрядку.

Существует довольно простой
способ устранения «мышечного
зажима». Чтобы расслабить за-
стывшие в болезненном напряже-
нии мышцы, нужно сначала сде-
лать выдох, затем вдохнуть и на
высоте вдоха задержать дыхание
секунд на 5-7, как можно сильнее
напрягая мышцы в этой части тела,
затем, вместе с глубоким выдохом,
резко сбросить напряжение. Пов-
торяйте эту процедуру много раз
на протяжении 5-6 минут — до пол-
ного устранения дискомфортных
ощущений.

Этот прием настолько эффек-
тивно и быстро восстанавливает
психоэмоциональное состояние че-
ловека, что его можно назвать «ско-
рой помощью» при переживании
стресса. Им можно пользоваться
каждый раз, как только подступят
тяжелые эмоции.

Начиная со второго месяца, все
большую роль в самооздоровлении
играют упражнения, направленные
на остановку внутреннего диалога.
Чтобы достичь психологического
освобождения от травмирующей
ситуации, больше всего подходит
медитация, приводящая человека

как бы в «бездумное» состояние. Отрешаясь от своего переживания, он незаметно настраивается на активную деятельность в дальнейшем. А, кроме того, отстранение от проблемы помогает найти неожиданную и нестандартную точку зрения на нее и открывает выход из психологического тупика. Как же добиться этого состояния?

Чтобы отрешиться от навязчивых мыслей, нужно занять мозг какой-то простой монотонной деятельностью. Например, повторять одни и те же (предпочтительно неосмысленные) словосочетания. Или бездумно созерцать какой-то зрительный образ. Или безотрывно наблюдать за своими телесными ощущениями. Или выполнять монотонные ритмические движения. Можно делать все это одновременно в течение двадцати минут. Постепенно, по мере успокоения и замедления потока сознания, привычные мысли стихают... и появляются неожиданные, всплывающие из подсознания образы, короткие фразы или телесные «сигналы», — ощущения, которые необходимо запомнить. Впрочем, все действительно важные «подсказки» подсознания и сами собой, без особых усилий, запечатлеваются в нашей памяти — мгновенно и неизгладимо.

Конечно, анализ этого материала, несущего глубокое содержание, квалифицированно может сделать только специалист-психоаналитик. Но для того чтобы получить от медитаций просто оздоровительный антистрессовый эффект, подобный углубленный анализ необязателен. Достаточно просто запомнить во время медитации те образы и телесные ощущения, появление которых сопровождается улучшением психоэмоционального состояния и заметным облегчением. В дальнейшем надо повторять их уже в обычном состоянии сознания.

От редакции. Выполнение этих рекомендаций поможет вам справиться со стрессом самостоятельно или поддержать своих близких, попавших в трудную ситуацию. Если у вас появятся вопросы к автору, вы можете задать их в письме на адрес редакции или непосредственно Марку Сандомирскому по электронной почте:

consulRe3@mail.ru

Всеволод Овчинников

Неведомое из невиданного

Застолье в Китае имеет свои особенности. Иностранцев поражает то, что гостям перед началом трапезы предлагают чай, а в заключение подают суп. В сравнении с привычным для нас порядком все делается с точностью «до наоборот».

А между тем современные диетологи убеждают нас в мудрости этой восточной традиции. Выпить чаю, прежде чем сесть за стол, очень полезно. Это равнозначно тому, как в холодное время прогреть мотор автомобиля перед началом движения. Остро-кислые супы в конце еды тоже помогают пищеварению. Выпив пиа-

Виктора Ахломова

Окончание. Начало в №3 за 2004г.

ну такого супа, чувствуешь, что все съеденные до этого блюда «улеглись на свои места».

Имеет объяснение и другая традиция китайского застолья. Согласно этикету, пока произносят тосты и пьют, на стол не подаются рис, лапша, пельмени. Все эти заменители хлеба полагается есть лишь после того, как покончено с алкогольными напитками и мясными закусками. Старинное правило созвучно современным идеям Шелтона и Брэгга о раздельном питании, согласно которому углеводы желательно поглощать отдельно от животных белков, то есть мяса и рыбы.

Особенность китайской кухни состоит и в том, что каждое поданное блюдо предназначено всем, кто сидит за столом. Лично для себя никто ничего не заказывает. Поэтому ходить в китайский ресторан надо компанией, оптимально из восьми человек, минимально — из четырех. В первом случае потребуется восемь блюд, во втором — четыре плюс заключительный суп, и порции соответственно готовятся либо на четверых, либо на восьмерых.

За столом скрупулезно соблюдается этикет. Главного гостя сажают во главу стола и просят первым выбрать из меню свое любимое блюдо. К примеру, он заказывает говядину с ростками бамбука. Второй по рангу гость выбирает рыбу, третий — курицу. Поскольку мясо, рыба, птица уже названы, следующие гости вправе добавить блюда из креветок, овощей и так далее. Завершает заказ хозяин стола, причем так, чтобы получился гармоничный набор. Что же касается столовых приборов, то они в каких-либо пояснениях не нуждаются. Перед гостем на подставке лежит лишь пара костяных палочек — древнейшее китайское изобретение.

Еще в XV веке до нашей эры чужестранцы, посещавшие Срединное царство, дивились цивилизованности его жителей. Их поражало, что китайцы едят, не прикасаясь руками к пище. Палочки для еды, вошедшие в обиход гораздо раньше всех других столовых приборов, наряду с прочими атрибутами отражали общественное положение владельцев. Простолюдины ели палочками из бамбука. У людей побогаче они были из сандалового дерева. Знать и купечество отправляли в рот кушанья палочками из слоновой кости. Ну а императору и его наместникам полагались серебряные палочки. Считалось также, что они темнеют от соприкосновения с ядом и могут предупредить об опасности.

В китайском доме у каждого члена семьи палочки, как и зубные щетки, разумеется, всегда свои. Что касается «общепита», то сейчас Китай ежегодно потребляет 45 миллиардов пар одноразовых палочек для еды, еще 15 миллиардов пар экспортирует в Японию. Чтобы их изготовить, надо срубить 30 миллионов деревьев. Извечный законодатель мод — Шанхай — наладил производство пластмассовых палочек и камер для их стерилизации. А пока главы государств, собирающиеся с официальными визитами в Китай, и иностранные гости вынуждены брать специальные уроки, чтобы научиться есть палочками. Критерием успеха считается умение взять с тарелки скользкое перепелиное яйцо.

Вряд ли в мире есть нация, которая придавала бы этикету столь большое значение, как китайцы. Со времен Конфуция «китайские цере-

монии», то есть предписанные нормы взаимоотношений между различными категориями людей, служат доминирующей чертой национального характера.

По представлению китайцев, пригубить с кем-либо вино из одной чаши значит установить тесное «общение душ». При свадебном обряде жениху и невесте приносят два кубка. Они пробуют вино, меняются бокалами и делают еще по глотку.

Все алкогольные напитки у китайцев принято делить на пять категорий.

Первая — это шаосинское рисовое вино, вкусом и крепостью (18-20 градусов) похожее на японское сакэ. Вторая — дорогие рисовые водки крепостью до 58 градусов. Третья — общедоступные крепкие напитки из гаоляна, чумизы, кукурузы. Четвертая — виноградные вина и пятая — пиво.

В стихах поэтов древности речь идет именно о шаосинском вине. Оно и поныне используется во время различных торжественных ритуалов. Его принято пить подогретым. Вино из бутылки разливают по фарфоровым кувшинчикам и ставят их в таз с горячей водой. Когда уровень жидкости в кувшинчике поднимется до определенной отметки, значит, вино согрелось. Пьют китайцы из крошечных фарфоровых или нефритовых пиалок. Чокаться ими неудобно, да и не принято. Предлагая тост, нужно в знак почтительности правой рукой поднять чашу, а левой — придерживать ее донышко.

Китайские врачи издавна используют алкоголь для накопления и сохранения лечебной силы различных органических веществ, будь то лекарственные растения или, например, рог носорога, кости тигра, панты оленя, личинки муравьев и пчел. Пожалуй, самый экзотический способ использования алкоголя в лечебных целях я испробовал на юге Китая, в Кантоне. Там находится известный во всей Юго-Восточной Азии ресторан «Царь змей».

Едва переступив его порог, поражаешься многоведерной фарфоровой чаше с рисовым вином, в котором плавают три змеи. Официанты зачерпывают напиток кувшинами и разносят посетителям. Каждое утро в вино живьем бросают три вида ядовитых змей. Уже к вечеру такой настой обретает целебные свойства.

Это — «дежурное блюдо», что не исключает специального заказа. Меня подвели к батарее бутылок с названиями различных змей на этикетках. Хозяин ресторана деликатно осведомился о моем здоровье. Спросил, хорошо ли я сплю, не жалуюсь ли на ломоту в суставах, не ухудшается ли зрение. В конце концов он выбрал из множества настоек ту, которую счел для меня наиболее полезной.

Но отведать этот напиток пришлось еще более экзотическим путем. На стол поставили прозрачную миску с живыми креветками. В нее вылили содержимое выбранной бутылки. Креветки неистово заметались, но вскоре затихли. Теперь их надо было быстренько очистить и съесть сырыми. Что я и сделал...

Потом нам подали суп с цветочными лепестками, имбирным корнем и чуть жестковатым змеиным мясом, нарезанным соломкой.

Целебные свойства ядовитых змей используются в Китае уже около трех тысячелетий. Поначалу змей ловили ради яда и желчи, высоко ценимых врачами китайской народ-

ной медицины. Позже стали использовать змеиное мясо для приготовления изысканных блюд.

Поставщиком желчи для кантонских аптек был основатель ресторана «Царь змей» У Мань, открывший это популярное заведение в 1885 году. Нынче там ежедневно «расходуется» больше сотни змей. Их закупают в горных районах южных провинций, где издавна существуют артели змееловов. Выше всего ценятся древесная змея, лопатовидная кобра и «золотое колечко» — разновидность медянки. Их мясо идет на кухню, кожу продают для выделки, а головы, которые очень ядовиты, непременно сжигают.

Кульминация обеда в ресторане наступила, когда к столу подошел повар с клеткой, где ползали три змеи Китайская медицина считает змеиную желчь эликсиром молодости и здоровья. Ее научились сохранять впрок в различных настойках. Но самое ценное — отведать желчь, только что извлеченную из живой змеи.

Повар уселся на корточки, вытащил из клетки кобру. Правой ногой прижал к полу ее голову, левой — хвост. Сверкнув ножом, сделал надрез и извлек наружу нечто похожее на маслину. Это был желчный пузырь змеи. Три «маслины» прокололи иглой и выдавили темную жидкость в рисовое вино. Легкое опьянение от этого напитка было своеобразным и очень приятным. Я испытал прилив энергии и вдохновения. Не зря известные рок-группы с Филиппин специально посещают ресторан «Царь змей» перед записью очередного диска.

На юго-западе Китая изготавливают настойку в бутылке с ящерицей внутри, которая втрое толще бутылочного горлышка. Чтобы сотворить такое чудо, молодую ящерку отправляют в бутылку и кормят, а когда она вырастает до нужных размеров, заливают вином.

В большом ходу у китайцев настойки на лекарственных растениях. Очень популярен корень женьшеня. Его нужно протолкнуть через бутылочное горло «ногами вниз», как он растет. Любят китайцы и настойку на дерезе — оранжевой ягоде, формой и вкусом похожей на барбарис. Используется также множество других корней, листьев, цветов, плодов.

Но когда я вижу медицинский символ — змею, извивающуюся над чашей, я вспоминаю то вино, в которое капнули желчь живой змеи.

Много ли пьют в Китае? Китайцы обычно покупают пиво в бутылках по 0,7 литра. Именно это количество можно считать стандартной дозой. Лишь в редких случаях выпивают по паре бутылок на человека. Поскольку китайцы любят наскоро перекусить на улице, бутылка пива стала обычным дополнением к миске горячей лапши. Пиво прочно вошло в быт как напиток для повседневного стола. Однако на званом обеде или ужине пьют либо шаосинское вино, либо крепкие напитки из риса, но пьяные на улицах городов — большая редкость. Когда речь идет о 1,3 миллиардах человек, любой вопрос обретает грандиозные масштабы. Нелегко прокормить такое число людей. Нелегко и напоить тех, кто хочет расслабиться после работы и в праздник. Но у китайцев есть многовековая традиция использовать алкогольные напитки для «общения душ», и они практически не знают о такой болезненной социальной проблеме, как алкоголизм.

Коэффициент эрудиции

1. В какой пьесе А.П.Чехова прозвучали слова: «В человеке должно быть все прекрасно — и лицо, и одежда, и душа, и мысли»?
A. «Три сестры». **B.** «Чайка». **C.** «Дядя Ваня». **D.** «Иванов»

2. Назовите автора повести «Гуттаперчевый мальчик».
A. Чехов. **B.** Григорович. **C.** А.Толстой. **D.** Короленко.

3. Кто поджег храм Артемиды Эфесской (одно из семи чудес света), чтобы увековечить свое имя?
A. Гиппомедонт. **B.** Гимерот. **C.** Гратион. **D.** Герострат.

4. В каком из дворцов С.-Петербурга с 1898 года стал функционировать Русский музей?
A. Михайловском. **B.** Александровском. **C.** Павловском. **D.** Аничковом.

5. Какой легендарный русский крейсер был построен в Филадельфии?
A. Новик. **B.** Варяг. **C.** Аврора. **D.** Очаков.

6. Назовите фамилию братьев, которые в 1873 году установили на льду реки Суры собственный «Шапитон» — первый цирк в России.
A. Никитины. **B.** Ковалевы. **C.** Дуровы. **D.** Поддубные.

7. В каком году было построено первое здание московского цирка на Цветном бульваре?
A. 1875 г. **B.** 1880 г. **C.** 1890 г. **D.** 1900 г.

8. Какая из перечисленных фирм не выпускала рояли?
A. «Стенвей». **B.** «Бехштейн». **C.** «Ямаха». **D.** «Форд».

9. Вспомните первый советский широкоэкранный фильм.
A. «Война и мир». **B.** «Садко». **C.** «Илья Муромец» **D.** «Анна Каренина».

10. «Муля, не нервируй меня», — повторяла героиня Фаины Раневской в фильме «Подкидыш», обращаясь к своему мужу. А какой актер сыграл роль Мули?
A. Гай. **B.** Шпрингфельд. **C.** Репнин. **D.** Королев.

11. Назовите автора оперетты «Холопка».
A. Стрельников. **B.** Хренников. **C.** Дунаевский. **D.** Александров.

12. Какой материк был открыт европейцами позднее остальных?
A. Северная Америка. **B.** Южная Америка. **C.** Австралия. **D.** Антарктида.

Ответы на стр.87

Татьяна Сахарчук

Висячие сады на горе Кармель

«Земля — единая страна, и все люди — ее граждане». Так говорил Бахаулла, основатель новой религии — Бахаи

Несколько лет назад мне посчастливилось побывать на экскурсии в городе Хайфе, расположенном на побережье Средиземного моря в Израиле. В плане экскурсии числились «Висячие сады бахаев». В памяти всплыли «Висячие сады Семирамиды» — одно из семи чудес света, украшавшее Вавилон задолго до нашей эры. Неужели что-то подобное существует и сейчас? И кто такие бахаи? Я с трудом припомнила, что когда-то в телевизионной передаче об Израиле рассказывалось о религии с похожим названием. Передачу эту я смотрела невнимательно, запомнила только, что новая вера стремится примирить и объединить все религии мира.

Мне повезло: на той экскурсии я попала во Всемирный Центр религии Бахаи и узнала там много интересного.

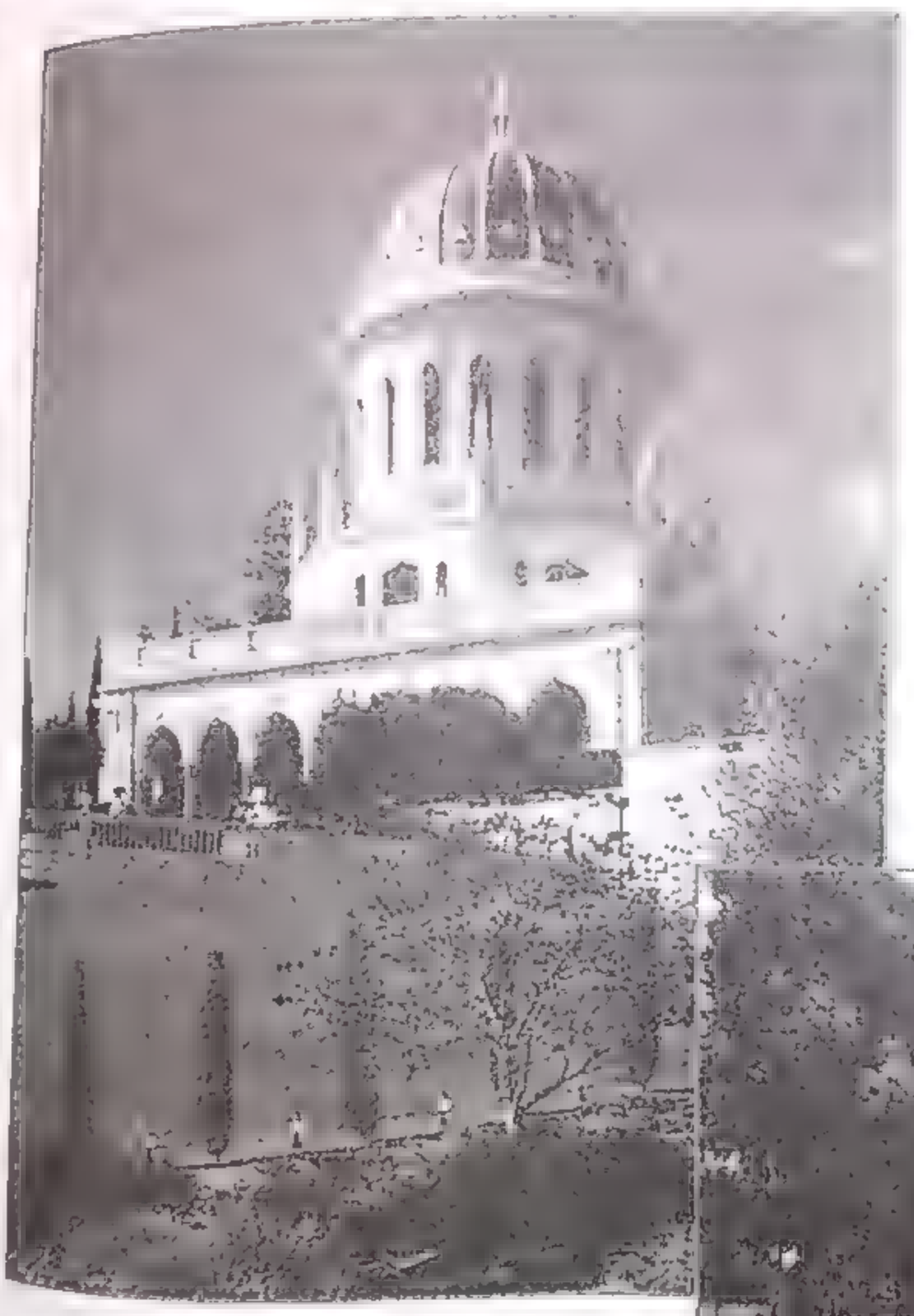
В то время как представители разных конфессий выясняют отношения, конфликтуют, порой доходя до кровопролития, новое вероисповедание стремится к всеобщему примирению. Бахаи хотят добиться объединения и мирного сосуществования трех главных религий мира: иудаизма, христианства, ислама.

Датой рождения своей религии бахаи считают 1844 год. Именно тогда молодой купец из Персии, принявший имя Баб, начал произносить свои проповеди. Он утверждал, что наступает новая эра, к которой человечество должно подготовиться, и призывал к нравственному и духовному обновлению. Но, как мы знаем, духовный взлет в истории человечества часто заканчивался трагически. Учение Баба вызвало жестокое сопротивление ортодоксов, и в 1850 году проповедник был публично казнен.

Баб в религии Бахаи считается предтечей, первым посланником Бога. А главным пророком, вторым посланником Бога, признан последователь Баба, тоже араб, принявший имя Бахаулла (1817-1892 гг.). Его знатное происхождение не позволило расправиться с ним так же жестоко, но за свои религиозные убеждения и ему пришлось пострадать. Сначала Бахаулла был заключен в тюрьму, а затем вместе с семьей и небольшой группой учеников навсегда изгнан из своей страны под надзор в Акку (этот город был местом ссылок для огромной Оттоманской империи). Здесь Бахаулла жил и проповедовал всю оставшуюся жизнь, здесь он и похоронен.

Религиозное течение, основанное Бабом и Бахауллой, сохранилось до нашего времени. Его международный управляющий орган, который бахаи называют «Резиденцией Всемирного Дома Справедливости», расположен над Хайфой, на горе Кармель. Там же, где находится мавзолей с усыпальницей Баба.

Бахаулла утверждал единство Бога всех религий и единство человеческой расы. Он учил, что все главные религии — это последовательные стадии замысла Бога в отношении человечества. Бахаулла признавал истинность и святость всех посланников Бога — Моисея, Христа и Магомета. Он называл их пророками. А его последователи ставят в этот ряд и самого Бахауллу. В своих проповедях Бахаулла учил, что близится эпоха зрелости человечества, когда единство всех религий мира будет понято и принято.



В основу новой единой всемирной цивилизации он предлагал положить следующие принципы:

- Избавление от всех форм предрассудков.
- Полное равноправие мужчин и женщин.
- Признание общего истока и глубинного единства всех великих религии мира.
- Искоренение крайностей нищеты и богатства.
- Всеобщее обязательное образование
- Право и обязанность каждого человека самостоятельно искать истину.
- Установление мировой федеральной системы.
- Признание, что вера не должна противоречить разуму. Наука должна быть в гармонии с религией.

Легко представить себе,

Как вызывающе звучали эти принципы в мусульманской стране XIX века. Они и сейчас многим покажутся слишком смелыми и недостижимыми. Но на то и дается человеку вера, чтобы он стремился к идеалам добра, мира, любви. Чтобы верил в их достижение, даже если это кажется неправдоподобным... Пока неправдоподобным.

У бахаев два основных святых места, оба — в Израиле. Это храмы с усыпальницами: Бахауллы в Акке и Баба в Хайфе. В этих храмах-мавзолеях могут молиться люди любой национальности и любого вероисповедания. Даже сама архитектура храма-мавзолея Баба интернациональна. В золоченом куполе и колоннаде сочетаются восточный и западный стили. Дизайн храма разработал архитектор из Канады. Черепица купола сделана в Голландии, камень усыпальницы привезен из Италии.

В бахаистских храмах не проходят службы, в них нет служителей культа. Эти помещения предназначены для самостоятельных спокойных размышлений, медитаций и молитв. Внутреннее убранство служит исключительно эстетическим целям. Из религиозных атрибутов я заметила только висящую на стене «Скрижаль посещения», которая на арабском и английском языках напоминает о сути религии Бахаи.

Чтобы подняться от подножья горы Кармель к Храму с золотым куполом, стоящему высоко на ее склоне, надо пройти 18 искусственных террас, засаженных цветами и деревьями удивительной красоты. Дорога к Храму — это и есть висячие сады бахаев. Путь тянется по склону более чем на километр. Последняя терраса достигает высоты 225 метров над уровнем моря. Ширина садов — до 400 метров. Ничего более красивого я не видела. Невольно подумала: да, такая красота может спасти мир. Кажется, здесь обласкана каждая травинка. Пожалуй, никакой специалист по ландшафтному дизайну, никакой наемный садовник такого не создаст. Это чудо может быть только результатом добровольного честного служения. Открытые участки с клумбами и кустами сменяются цветущими лиственными и хвойными деревьями. Кое-где деревья образуют целые рощицы. Среди естественной природы — фонтаны, каскады, лестницы, мощеные и немощеные дорожки, площадки, скульптуры птиц в натуральную величину — павлины, орлы. В некоторых местах цветы образуют орнамент, а кусты и деревья подстрижены в виде геометрических фигур. В других местах, наоборот, воссозданы картины первозданной природы: лежат большие камни, ветви деревьев свисают над тропинками.

Туристов предупреждают: разговаривать в этих садах нельзя. В крайнем случае — шепотом, пару слов на ухо. Даже знак специальный есть при входе — на диске с красным ободком изображены губы с поднесенным к ним пальцем. Дорожки, ведущие к Храму, посыпаны гравием. Бахаи считают, что полная тишина и тихое шуршание гравия под ногами создают нужный настрой.

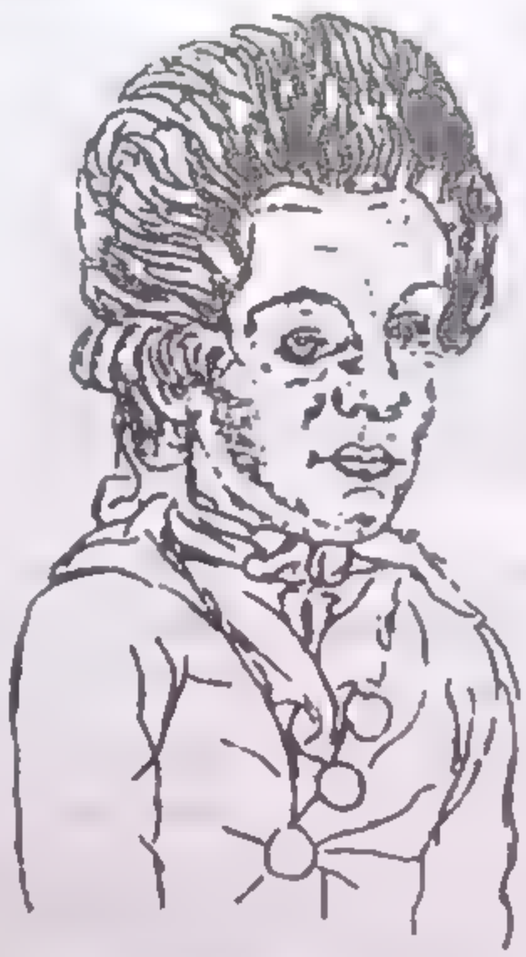
Медленно идут к Храму люди. Тихо журчит вода в ручьях и фонтанах, поют птицы, ветер чуть слышно колышет листья деревьев. И пока поднимаются, забывают о том, что в мире царят отчужденность, вражда, агрессия. И проникаются идеей терпимости — основной идеей религии Бахаи.

Наталья Смирнова

Русский Калиостро

XVIII век был богат на авантюристов. Рыцари удачи охотно брались выплавлять золото из ртути, возвращать молодость желающим, беседовать с духами. Они колесили по Европе, попадая в самые невероятные передряги и попутно занимаясь мелким шпионажем – в пользу того, кто больше заплатит. А на склоне лет кое-кто из них садился за письменный стол, чтобы описать для потомков свою бурно прожитую молодость. Основные сведения о жизни двух самых знаменитых европейских авантюристов, Джакомо Казановы и графа Калиостро, известны прежде всего из их воспоминаний. Мемуары последнего, впрочем, большинство ученых считают поддельными, как и его графский титул

Нашему соотечественнику Ивану Тревогину повезло меньше — о нем мало кто знает. Сам он воспоминаний оставить не успел, потому что умер совсем молодым, да и в Европе ничем не прославился, так как золото из ртути не добывал и молодость вернуть никому не обещал. Между тем его биография, необычная даже по меркам XVIII века, заслуживает внимания. Хотя бы потому, что в разряд искателей счастья он попал из-за неуемного стремления к знаниям и авантюристом стал, страстно желая просветить человечество.



И.И.ТРЕВОГИН
Автопортрет

Родился Тревогин в 1761 году на Украине, в бедной семье. Он рано осиротел и был отдан в воспитательный дом в Харькове, где жил впроголодь, но проявил рвение к наукам. Еще подростком Иван Тревогин завел толстую тетрадь и начал записывать в нее свои мысли и наблюдения. Несколько лет провел он в Харьковском народном училище, а в 1781 году бежал оттуда в Петербург.

Начитанный и общительный молодой человек быстро завел

знакомства в типографии Академии наук и даже работал там некоторое время корректором. Вскоре он начал издавать собственный журнал — «Парнасские ведомости». Издание требовало больших денежных вложений, к которым Тревогин, зарабатывавший на жизнь частными уроками, не был готов. Молодой литератор залез в долги, с которыми не мог расплатиться, и вскоре, опасаясь ареста, решил покинуть пределы России. Тетрадь захватил с собой

В Кронштадте Тревогин нанялся на голландское судно матросом, и с этого дня для него началась жизнь, полная приключений. Похождения Тревогина в Европе похожи на авантюрный роман в духе восемнадцатого столетия — только, увы, намного короче. Да и конец получился неожиданным, не по законам жанра.

Для слабого здоровьем Тревогина матросская служба оказалась непосильной. Он пытался бежать с корабля, но был пойман и высечен. После порки его, как не способного к флотской службе, отпустили на берег.

Тревогин дошел пешком до Лейдена, где надеялся поступить в университет, но его не взяли — не знал по-голландски. В феврале 1783 года измученный Тревогин добрался до Парижа, пришел в русское посольство и попросил отправить его на родину. Русский посол в Париже князь И.С.Барятинский сжалился над юношей и поселил его пока в пансионе при посольстве.

Во Франции Тревогин не тратил времени даром — посещал лекции в университете, сидел в библиотеках. И продолжал вести записи в бережно хранимой толстой тетради. Она-то его и погубила.

Дело в том, что в эту тетрадь молодой человек записывал не стихи и не дневниковые заметки. Изрядно потрепанные в нелегких странствиях листки содержали проект под названием «Установление империи знаний». Иван Тревогин разрабатывал модель идеального государства, где правил бы милосердный и просвещенный монарх, а его подданные жили бы всецело для науки. Первоначально Тревогин намеревался построить «империю знаний» у себя на родине, с центром в Харькове, но, очевидно, вспомнив свои отроческие годы в народном училище, от этой мысли отказался. И решил основать идеальное государство где-нибудь на далеком острове, подальше от всех уже существующих.

Кое-кому из своих парижских знакомых Тревогин сообщил по секрету, что он — принц восточного государства Голконды, в настоящий момент вынужден скрываться от врагов, но в ближайшее время собирается основать новое государство на острове Борнео. Для убедительности он раздобыл где-то богатый экзотический наряд и решил обзавестись серебряным гербом и медалями государства, существовавшего пока только в его тетради. Очевидно, парижского ювелира Вальмона, которому Тревогин заказал герб и медали, рассказ о светлом будущем царства на острове Борнео не впечатлил, и он потребовал заплатить наличными. Денег у

молодого мечтателя, как всегда, не сказалось, и он позаимствовал кое-что из столового серебра в пансионе, рассчитывая потом как-нибудь его вернуть.

Дело открылось — и Тревогин попал в Бастилию. И тут надо отдать должное его способностям. Стражей порядка «принц Голкондский» дурачил с не меньшим успехом, чем его более известные современники — Калиостро и Казанова, в трудные моменты тоже проявлявшие интерес к чужому столовому серебру. Показания парижской полиции Тревогин давал на пяти языках — русском, французском, авазском, голкондском и картезском, придумав для каждого из трех последних оригинальные алфавиты. Он с упоением рассказывал о нелегкой жизни в изгнании и об удивительном государстве, которое построит на Борнео.

Полицмейстер Леонар, выслушав Тревогина и прочитав его записи, пришел к умозаключению, что его подследственный — человек «твердого духа» и «великого просвещения», с которым о многом можно говорить. И сделал вывод: «Сей бродяга... не домашний только вор». С такой характеристикой Тревогин и был выслан в Петербург в конце весны 1783 года.

Начальник Тайной канцелярии С.И.Шешковский отнюдь не являлся энтузиастом народного просвещения. Поэтому следствие над прибывшим из Парижа странным арестантом закончилось печально. Тревогина сослали в Сибирь, в солдаты, где он через четыре года умер в возрасте 29 лет.

ДЖАКОМО КАЗАНОВА
ПАСТЕЛЬ ФРАНЧЕСКО КАЗАНОВЫ

А удивительные проекты совершенного государства, которое хотел создать «русский Калиостро», остались лежать в архиве Тайной канцелярии, в «деле о малороссиянине Иване Тревогине, распускавшем о себе в Париже нелепые слухи и за то отданного в солдаты».

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. — C
2. — B
3. — D
4. — A
5. — B
6. — A
7. — B
8. — D
9. — C
10. — C
11. — A
12. — D

Природные ритмы

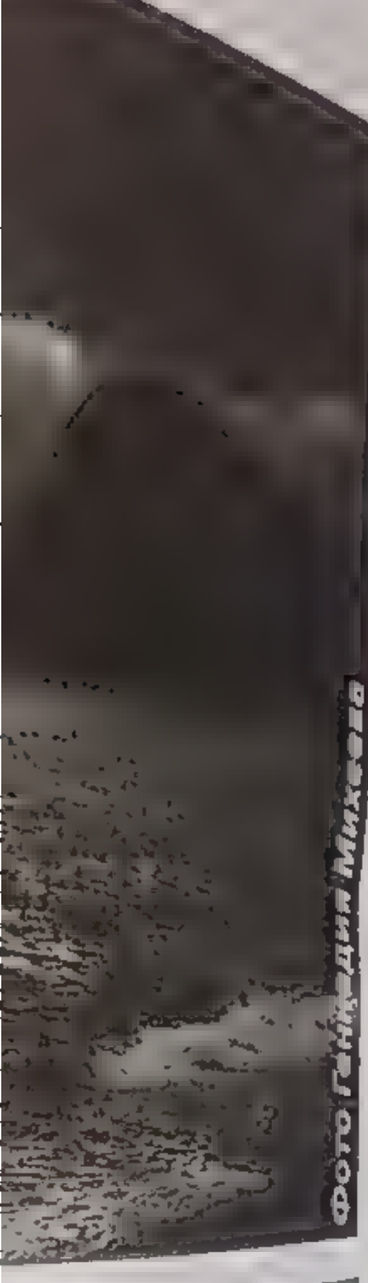
Что делает женщину привлекательной? В первую очередь, свежее, ухоженное лицо. Если женщина следит за собой, она долгие годы сохраняет красоту

Итак, возьмем в руки зеркало и попробуем решить, что же нас не устраивает в своей внешности. Кожа немного бледновата или она стала суховатой и слегка шелушится? Или на ней появилась небольшая сыпь, новая морщинка? Не надо огорчаться. Поухаживайте за своим лицом и шеей — 15-20 минут утром, чуть подольше вечером. И вскоре, взглянув на себя в зеркало, вы увидите, как вы похорошели.

Кожу лица и шеи надо очищать, питать, увлажнять, защищать от вредных внешних воздействий, массировать. Косметические средства и методы ухода подбирают непременно с учетом типа кожи. Но прежде чем говорить о том, как ухаживать за разными типами кожи, полезно вспомнить общие правила ухода за лицом.

1. Очищать кожу лица и шеи, накладывать и снимать крем, маску, пудру и т.п. надо строго по кожным линиям. Они расположены так:

ТМЫ



ю очередь, све-
обой, она долгие

ть, защищать от
их воздействий,
сметические сред-
ухода подбирают
том типа кожи. Но
ить о том, как уха-
типами кожи, по-
общие правила

у лица и шеи, нак-
ать крем, маску,
трого по кожным
ложены так:

• *нижняя* — от центра подбородка по краю нижней челюсти к мочке уха;
• *средняя* — от углов рта к середине ушной раковины (слуховому проходу);
• *верхняя* — от спинки носа под скуловую кость к височной впадине (верхний край ушной раковины);
• *вокруг глаз* — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку к носу (внутреннему углу глаза);
• *на носу* — от переносицы по спинке носа к его кончику; от спинки носа вниз по его боковым поверхностям;
• *лобная* — от центра лба к вискам;
• *шейная* — снизу вверх, от ключиц к нижней челюсти.

2. С кожей лица нельзя обращаться грубо: пользовать очень жесткими щетками или мочалками, жесткими полотенцами. Это может вызвать раздражение и растяжение кожи.

3. Основную чистку лица надо проводить вечером за 1-1,5 часа до сна.

4. Одно и то же средство не рекомендуется применять дольше месяца.

Есть еще одно важное правило, о котором не стоит забывать: питать и очищать кожу лица желательно в соответствии с фазами Луны, тогда их воздействие будет более результативным.

Вспомним, как влияет на нас Луна. Когда она растет, мы настроены на поглощение энергии — наш организм активно впитывает и сохраняет то, что в него поступило. А когда убывает, мы расходуем энергию — организм активно очищается и освобождается от всего ненужного. Поэтому при растущей Луне кожа легче воспринимает все, что ее питает, то есть питательные и увлажняющие кремы и маски. При убывающей — коже легче избавиться от всего, что ей мешает, например угрей, пигментных пятен, веснушек и других дефектов, поэтому очистительные процедуры будут более эффективны именно в этот период. Итак, питательные кремы и маски оказывают лучшее воздействие при растущей Луне, а очистительные процедуры — при убывающей.

Надо обращать внимание и на знак Зодиака, через который проходит Луна. Когда она находится в знаке Козерога, кожа особенно чувствительна и хорошо воспринимает косметические процедуры. Так что постарайтесь не пропустить дни, когда Луна проходит знак Козерога. Также благоприятны для косметических процедур дни, когда Луна находится в Деве и в Весах.

Однако никаких косметических операций в дни Козерога делать нельзя — могут остаться рубцы.

Для оперативной коррекции лица лунный календарь дает еще и такие ограничения. Ее лучше делать при ущербной Луне, но не в те дни, когда она проходит знаки Рыб, Овна и Тельца. Не слишком подходящее время — при молодой Луне, особенно под знаками Рыб, Овна и Тельца, а также в течение трех дней перед полнолунием и в само полнолуние. После операции, сделанной при молодой Луне, чаще бывают осложнения, выздоровление проходит медленнее. В полнолуние возможны сильные кровотечения.

Очистка лица

Растительное масло (персиковое, оливковое, кукурузное, подсолнечное) особенно хорошо использовать зимой и осенью. Масло слегка подогревают. Сначала слегка смоченным в масле ватным тампоном

протирают лицо. Затем другим тампоном, смоченным более обильно, наносят масло на кожу, начиная с шеи. Через 2-3 минуты его снимают ватным тампоном, смоченным лосьоном, отваром лекарственных трав, чаем, туалетной либо кипяченой водой, смешанной с фруктовым, ягодным или овощным соком.

➢ Хорошо очищают кожу *кислое молоко* и *кисломолочные продукты* — простокваша, кефир, ацидофилин, кумыс и др. Умываться ими можно круглый год. Они подходят для любой кожи, только надо иметь в виду, что чем жирнее кожа, тем кислее должен быть продукт.

Для очистки кожи смоченным в кислом молоке ватным тампоном несколько раз протирают лицо, причем каждый следующий раз тампон смачивают все обильнее. В конце процедуры отжатым тампоном снимают излишки молока. При сухой коже, если появилось ощущение жжения, молоко надо смыть водой и нанести питательный крем. При жирной коже желательно оставить слой молока на ночь.

➢ *Яичный желток* применяется либо в чистом виде, либо в смеси с растительным маслом и фруктовым (ягодным, овощным) соком — по 1-2 ч. ложки на 1 желток. Смачивая ватный тампон в желтке, несколько раз быстро протирают лицо, каждый раз нанося все больше желтка на кожу и растирая его до образования пены. Пену оставляют на лице на 2-3 минуты и затем смывают водой.

➢ Для очищения кожи, особенно жирной, можно использовать *рисовые, пшеничные* и *овсяные отруби* (овсяные предварительно измельчают в кофемолке). 1 ст. ложку отрубей смешивают с водой или кислым молоком до образования кашицы. Наносят ее на лицо, протирают ею лоб, подбородок, щеки, нос и шею. Когда вся масса начнет свободно скользить по коже, ее смывают теплой водой, а затем ополаскивают кожу прохладной водой (при жирной коже — подкисленной или подсоленной).

Питательные маски

❖ *Дрожжевая маска* (для нормальной кожи). 20-25 г дрожжей развести в воде или молоке до густоты сметаны. Наложить круговыми движениями на лицо тонким слоем. Через 15-20 минут снять ватным тампоном, смоченным теплой водой. Затем протереть кожу сухим ватным тампоном. Оказывает тонизирующее действие, усиливает кровообращение и обменные процессы в коже.

❖ *Фасолево-лимонная маска* (для сухой кожи). 2 ст. ложки фасоли замочить на несколько часов. Затем отварить в небольшом количестве воды, тщательно протереть через сито, смешать с соком половины лимона и 1 ст. ложкой нерафинированного масла. Полученную массу нанести на кожу на 15-20 минут. Смыть горячей водой, после чего ополоснуть лицо холодной водой. Благотворно действует на кожу, питает ее, разглаживает морщины.

❖ *Маска с семенами льна* (для жирной кожи). 2 ст. ложки льняных семян залить стаканом кипяченой воды и кипятить 15-20 минут. Охладить до 35-38 градусов, добавить 1 ч. ложку белой глины, тщательно перемешать. Нанести на лицо. Через 20 минут смыть теплой водой. Хорошо тонизирует и подтягивает кожу.

Очищающие маски

● *Отбеливающая огуречная маска с борной кислотой.* 1 ст. ложку натертого на мелкой терке свежего

...ают ею лоб, ...ок и шею. Когда ...вободно сколь- ...ывают теплой во- ...аскивают кожу при жирной коже ...и подсоленной).

...ые маски

...аска (для нор- ...5 г дрожжей раз- ...локе до густоты ...круговыми дви- ...нким слоем. Че- ...ь ватным тампо- ...плой водой. За- ...сухим ватным ...т тонизирующее ... кровообраще- ...ессы в коже.

...онная маска ...т. ложки фасоли ...ко часов. Затем ...ом количестве ...отереть через ...и половины ли- ...ерафинирован- ...ную массу на- ...0 минут. Смыть ... чего ополос- ...водой. Благо- ...жу, питает ее,

...ы.

...ми льна (для ...ки льняных се- ...пяченой воды Охладить до ...ть 1 ч. ложку перемешать. ...ез 20 минут ...рошо тонизи-

...аски

...речная мас- ...ст. ложку на- ...ке свежего

огурца смешать с 0,25-0,5 ч. ложки борной кислоты. Посуду со смесью на 2-3 минуты поставить в кипяток. Теплым соком протереть кожу, затем наложить маску на 20 минут. Снять соком свежего огурца, после чего нанести питательный крем. Отбеливает кожу.

• *Маска из квашеной капусты.* Слегка отжатую квашеную капусту толстым слоем наложить на лицо на 15-20 минут. Затем ополоснуть лицо настоем шалфея и смазать питательным кремом. Хорошо помогает при жирной угреватой коже. Очищает, обезжиривает, витаминизирует и тонизирует кожу.

• *Медово-лимонная маска.* 2 ст. ложки меда смешать с соком одного лимона. В марлевой салфетке (2-3 слоя марли) сделать прорези для глаз, носа и рта. Пропитать ее смесью и наложить на лицо. Когда салфетка подсохнет, снова смочить ее смесью. Держать 20 минут. Сняв салфетку, ополоснуть лицо теплой водой. Отбеливает кожу, избавляет от веснушек.

• *Маска из листьев одуванчика.* Растертые листья смешать в равных частях с яичным белком или обезжиренным творогом. Протереть лицо соком одуванчика, затем наложить маску. Через 20 минут протереть кожу кислым молоком. Благодаря содержанию большого количества витаминов *С*, *К*, рутина, каротина, а также железа, маска смягчает, питает, укрепляет кожу. Кроме того, она обладает лечебной и антибактериальной активностью. Показана при склонности к угревой сыпи.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ МАЯ

Луна в Знаках															
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»
3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 в эфире — передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 *Стив Шенкман* "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 46 руб. 29 коп.
(твердый переплет, 15x21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 45 руб. 99 коп.
(твердый переплет, 15x21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 43 руб. 19 коп.
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 36 руб. 19 коп.
(мягкая обложка, 14x21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 25 руб. 89 коп.; «60 лет — не возраст» — 24 руб. 89 коп. (информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95). Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

кол - во экз.

001 "Мы - мужчины"

002 "Господин Р. и Я"

кол - во экз.

003 "Кодекс здоровья"

004 "Преодоление старости"

"Будь здоров!" _____

_____

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" _____

Форма № ПД-4

Извещение

Сбербанк России

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)

7729081593
(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов
(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Квитанция

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)

7729081593
(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов
(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: *001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.*

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:
(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

«Народное радио»
СВ 612 кгц
с 7 до 19 часов
для всех и для каждого

Дважды в месяц по понедельникам
журнал «Будь здоров!» —
гость студии «Народного радио».
Слушайте передачи о здоровье на этих волнах

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах
✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,
☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20
можно приобрести не только текущие выпуски,
но и журналы за прошлые годы
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски
журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1-12 за 2003 г.; №1-4 за 2004 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-4 за 2003 г., №1-2 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:
✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на 73035

"Будь здоров!" журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов	

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	——— руб ——— коп	Количество комплектов	
	переадресовки	——— руб ——— коп		

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем номере:

15 ЛЕТ С ГИПЕРТОНИЕЙ
САМОДИАГНОСТИКА БОЛЕЗНЕЙ ЩИТОВИДКИ
ВОЛШЕБНЫЙ ОГОРОД
САМЫЕ ЦЕННЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ
МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ — ЮМОР

Подписано к печати 24.03.04. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 2043.
ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

НА ЛЬДУ — ЭКСТРЕМАЛЫ

ИНДЕКС 73035

61-230

№4/2004

АПРЕЛЬ

ОВЕН

21.03 – 19.04

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Знаках	♈	♈	♉	♉	♊	♊	♋	♋	♌	♌	♍	♍	♎	♎	♏
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Луна в Знаках	♏	♐	♐	♑	♑	♒	♒	♓	♓	♈	♈	♉	♉	♊	♊
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Лунные дни	26	27	28	29	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ВРЕД ЗДОРОВ!

№5
2004

100
страниц
о самом главном

Репортаж из бочки

Самодиагностика щитовидки • 15 лет с гипертонией •
Коварство телероликов • Волшебный огород

Продолжается подписка на II полугодие 2004 года

**На журнал «Будь здоров!»
и приложение «60 лет – не возраст»
можно подписаться по одному из двух каталогов.**

**Каталог «Роспечать»
Подписные индексы:
«Будь здоров!» – 73035
«60 лет – не возраст» – 79922**

**Каталог «Почта России»
Подписные индексы:
«Будь здоров!» – 99555
«60 лет – не возраст» – 99556**

Москвичи и жители Подмосковья с 1 апреля по 21 июня могут подписаться на наши журналы прямо в редакции, где им выдадут подписную квитанцию для оплаты в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефону: 926-13-56.

Если вы подписались в редакции, за вышедшими журналами надо приходить к нам. Наш адрес: Москва, ул.Сущевский вал, д.5, строение 15 (м. «Савеловская», за Савеловским торговым центром).

Стоимость подписки в редакции на второе полугодие 2004 года:
«Будь здоров!» – 69 рублей, «60 лет – не возраст» – 32 рубля.
При подписке в редакции на оба журнала, хорошо дополняющих друг друга, предусмотрена скидка: стоимость комплекта – 95 рублей.

Ежемесячный журнал
№5 (131), май, 2004 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Олег Грибков

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева
Марина Синицина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2004 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Мир уцелел, потому что смеялся 3

ЗИНОВИЙ БЕЛКИН
Позволим себе «пищевой зигзаг» 7

МАРК РЭГГ
Самодиагностика щитовидки 10

ЕВГЕНИЙ ЩАДИЛОВ
Вегетарианство: польза или вред? 14

ВИКТОР ПРОКОПЕНКО
15 лет с гипертонией 18

НИНА САМОХИНА
Самого ценного всегда мало 22

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Репортаж из бочки 26

ЕВСЕЙ ПИНХОСЕВИЧ
Берегите себя, женщины! 32

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Электроток возрождает движение 36

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Рак излечим 42

Энциклопедия «БЗ!» 45

Поможем друг другу 53

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс: 926-13-56

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

Консультация специалиста 56

ДМИТРИЙ ЯКУБОВ, ЛЮДМИЛА ЛАПА
Весенние неприятности 58

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Движение + диета + глина 61

ВАЛЕРИЙ ПЕРЕДЕРИН
Витринная болезнь 66

ТАТЬЯНА ШИШОВА
Один дома 69

РАИСА АБРАМОВА
Стоит ли идти за «Клинским»? 72

Без подробностей 76

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Волшебный огород Светланы Масловой . . . 78

Коэффициент эрудиции 85

НАТАЛЬЯ СМИРНОВА
Секретный агент в юбке 86

АЛЛА ЮНИНА
Природные ритмы 89

Подписаться на журнал
"Будь здоров!" и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно во всех почтовых отделениях страны
по одному из двух каталогов.
Каталог «Роспечать»:
73035 **79922**
Каталог «Почта России»:
99555 **99556**

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Татьяна Абрамова

Мир уцелел, потому что смеялся

Пациенты московского врача Владимира Ивановича Миркина основали Клуб бывших толстяков. Когда-то все они страдали ожирением и по этой причине смотрели на мир невесело. Но доктор Миркин научил своих пациентов расставаться с лишними килограммами, смеясь. Свой метод он называет смехотерапией

— Чаще всего ко мне приходят люди растерянные, неулыбчивые, подавленные, — говорит Владимир Иванович. — Чтобы похудеть, им предстоит выполнять множество упражнений, придерживаться строгой диеты, а это не так-то легко. К тому же толстяки — народ ранимый, не-

доверчивый, подверженный стрессам. Как вселить в них веру в собственные силы? Однажды я понял: прежде всего надо научить их... смеяться!

Человек может освободиться от последствий стресса одним из двух способов — с помощью слез или смеха. И та и другая реакция дают нам возможность разрядиться. Конечно, не всякая стрессовая ситуация способна вызвать смех. Но если человек может посмеяться над обстоятельствами, то это дает ему огромное преимущество. Его мозг в это время вырабатывает «гормоны радости» — эндорфины, которые посылают свои сигналы всем клеткам тела. Поэтому люди, умеющие смеяться в трудных ситуациях, стрессоустойчивы. Они лучше защищены от болезней.

Еще Гиппократ считал смех могучим лечебным средством. Он утверждал, что оживленный разговор во время обеда благотворно влияет на процессы пищеварения. Доктор Миркин разделяет это мнение, хотя оно и расходится с известной поговоркой: «Когда я ем, я глух и нем». Одобрял смех и знаменитый немецкий врач К.Гуфеланд, который писал: «Из всех телесных движений, потрясающих тело и душу, смех — самое здоровое: он благоприятствует пищеварению, кровообращению, обмену веществ и пробуждает жизненную силу во всех органах».

Современные психотерапевты все чаще используют смех как самый безболезненный и безвредный метод преодоления заболеваний сердца, сосудов, язвы желудка, гипертонии, даже рака.

А французские психологи утверждают, что под действием смеха организм человека омолаживается. Недавние исследования показали, что у часто смеющегося человека лучше функционируют железы внутренней секреции, быстрее проходят головные боли и утомление, сердце работает в благоприятном режиме, нормализуется артериальное давление.

Многие специалисты сравнивают смех с бегом трусцой и отмечают, что веселый искренний смех в течение хотя бы 10 минут в день способствует улучшению сна и обменных процессов.

Что касается Владимира Ивановича Миркина, то он считает себя учеником и последователем бомбейского ученого К.Пателя, который создал свою теорию смехотерапии. Патель считает, что смех оказывает положительное воздействие на человека на всех трех уровнях — эмоциональном, физическом и интеллектуальном. Насчитав более 400 разновидностей смеха, он выработал систему упражнений для лечения с его помощью самых разных болезней, в том числе и ожирения.

— Когда мне удается заразить веселым жизнелюбием своих пациентов, они не только быстрее худеют, но и свободнее проявляют свои таланты. Однажды в наш Клуб бывших толстяков приехали тележурналисты, чтобы снять сюжет о смехотерапии. Мои бывшие пациенты сочинили очень смешной сценарий. Они пели, танцевали, остроумно обыгрывая тему веса. Например, утопали в одежде огромных размеров, которая им, надеюсь, больше никогда не понадобится.

Эффект смехотерапии при ожирении объясним и с точки зрения практической медицины. Смех уг-

публяет дыхание, активизируя работу диафрагмы, обогащает кислородом кровь, отлично вентилирует легкие. Органы пищеварения и печень при смехе массируются. Такой внутренний массаж не может сделать ни один врач. При этом желудок выделяет больше желудочного сока, что помогает правильному усвоению пищи и более быстрому выведению шлаков, что чрезвычайно важно при наличии лишних килограммов.

Иными словами, нет органа в человеческом теле, который бы не испытывал на себе благотворное воздействие смеха.

— Но меня, — говорит доктор Миркин, — больше всего интересует эмоциональная сторона смехотерапии, поскольку в моем методе особенно важна вера в благоприятный исход лечения. Такой настрой я и формирую у своих пациентов.

А аудитория у меня благодарная. В основном это женщины. Рассмешить их гораздо легче, чем мужчин. По моим наблюдениям, каждая женщина всегда готова посмеяться — искренне, открыто — над удачной шуткой. Оттого, наверное, и живут женщины дольше. У сильного пола статистика другая: лишь один из десяти мужчин среднего возраста способен рассмеяться хотя бы раз за день. Помня об этом, я стараюсь вызвать смех у всех, кто ко мне приходит, но особенно стараюсь рассмешить мужчин.

Однажды после вводного занятия ко мне подошел очень грузный, сурового вида господин и сказал:

— Не буду у вас лечиться. Я столько денег заплатил за раз-

КАК ХУДЕЛ ЭЛЬДАР РЯЗАНОВ

Известный режиссер Эльдар Александрович Рязанов однажды рассказывал о том, как он пытался сбросить лишний вес научным способом:

«Происходил этот кошмар в Институте питания. Отделение, где я лежал, называлось «отделение тучников». Это слово ужасно меня задевало, какое-то оно унизительное, неокрыляющее. Ну, назвали бы «отделение толстяков» — симпатично и не обидно. Но тучник...

Были и другие курьезы. Например, в один и тот же час откармливали дистрофиков и утоляли зверский аппетит тучников. Происходило это так. Дистрофики нестройными рядами подтягивались к столовой, где их ждали высококалорийные деликатесы. Тучники же загодя несли караул у столовой, суча ногами от голода. Но нашего брата ждала всего-навсего порция тушеной капусты с безвкусной морковью. И так изо дня в день. Нервишки от такого лечения были на пределе.

И тут я понял: главное — отвлекаться от мыслей о еде. Как сумасшедший, почти без перерыва строчил стихи, сценарии...Но в глубине души понимал, что долго все равно не продержусь. Так и вышло. Вместе с одним профессором, тоже тучником, подбил повара готовить для нас что-нибудь стоящее. Например, картошку с мясом. Мы дожидались, когда врачи уйдут домой, запирались где-нибудь и наслаждались. Никогда в жизни — ни до, ни после — я не чувствовал себя таким абсолютно счастливым человеком!

А наутро, сходя с весов, бурчал, пряча глаза от врача: «Странно, что-то я не похудел совсем...»

ные средства от ожирения, и то не помогло. А у вас тут балаган какой-то — смеетесь да пляшете. Не верю я в такой метод.

Пришлось познакомить его с моими бывшими толстяками, которые похудели кто на 20, а кто и на 40 килограммов. И помогли им не только разгрузочные диеты, занятия на тренажерах, физические упражнения, но и шутки, и веселый смех, сопровождающие все наши занятия.

Обычно человек, мечтающий похудеть, но не знающий, как это сделать, становится пессимистом. Его мучают такие мысли: «Вчера я почти ничего не ел, сегодня опять нужно терпеть, а потом еще завтра и послезавтра... Какой я несчастный! И зачем мне такая жизнь?!» Пища становится запретным, а потому и особенно желанным плодом.

Пациенты Миркина, ставшие благодаря смехотерапии оптимистами, думают иначе: «Вчера я почти ничего не ел — и похудел на целый килограмм, сегодня потерплю — похудею еще. Любимая одежда снова будет мне впору, стану стройным, услышу комплименты от знакомых!».

С потерей веса пациенты Миркина теряют и сопутствующие болезни. В Клубе бывших толстяков с удовольствием рассказывают про чудеса исцеления. И уверяют: в веселом расположении духа бороться с чрезмерным аппетитом, заниматься на тренажерах, делать многочисленные физические упражнения во много раз легче!

Владимир Иванович в шутку (а шутит он всегда) объясняет своим пациентам, что такое пищевое воздержание. Звучит это примерно так: «Вы просыпаетесь, на улице дождь и слякоть, вам хочется горячего кофе и яичницы с ветчиной, но вы выпиваете лишь стакан кефира. На работе аврал, шеф вами недоволен, вы в отчаянии отправляетесь в столовую, где аппетитно пахнет жареной картошкой, но берете только стакан кефира. Дома вы готовите ужин, вся семья усаживается за стол в предвкушении вкусной еды, а вы мужественно наливаете себе стакан кефира. И вот тогда на помощь вам приходит единственное спасительное средство — умение посмеяться над собой».

Смех бывает разным. Например, ироничным или саркастическим. Но смехотерапия признает лишь смех искренний, сердечный, радостный. Достоевский проницательно заметил, что истинная натура человека проявляется в том, как он смеется. Именно поэтому искренний смех и является самым универсальным «переключателем» человеческих эмоций. Позвольте своей натуре проявляться! Не упускайте возможности посмеяться! Смех усиливает нашу психологическую защиту, делая неприятности менее травматичными, легче переживаемыми.

С самого утра улыбнитесь новому дню, своему отражению в зеркале. Найдите повод рассмешить домочадцев и коллег по работе. Улыбайтесь пассажирам в транспорте. Это придаст вам ощущение беззаботности, легкости. Вы помолодеете, ведь такое «несерьезное поведение» — признак молодости сердца, сохранности души.

А если что-то заставило вас нахмуриться, вспомните мудрое изречение: «Мир уцелел, потому что смеялся!».

Зиновий Белкин, кандидат медицинских наук

Позволим себе «пищевой зигзаг»

Фото Виктора Ахломова

Необычное словосочетание «пищевой зигзаг» я впервые услышал лет двадцать назад. После тяжелой болезни я искал собственные пути исцеления, многое перепробовал, стал чувствовать себя значительно лучше. Посидев на строгой диете, сбросил лишние килограммы и очень дорожил полученным результатом. Конечно же, мне не без сожаления приходилось избегать застолий, которые в то время частенько бывали в нашей лаборатории.

Однажды, видя мои терзания по этому поводу, заведующая лабораторией, профессор, улыбнувшись, сказала: «Не волнуйтесь, от этого вы не поправитесь, это всего лишь «пищевой зигзаг». И действительно, даже когда моя диета изредка стала прерываться «вкусными» отступлениями, это не отражалось ни на моем самочувствии, ни на массе тела.

С тех пор прошло много лет. Я выработал собственный стиль жизни и даже написал книгу «Как отдать ужин врагу». Но недавно меня пригласили на встречу врачей в один московский клуб. Приятное общение, изысканный фуршет... И вдруг моя коллега не без ехидства заметила: «А почему же

вы сами, доктор, ужин оставляете себе?». Этот вопрос не поставил меня в тупик. Дело в том, что, заинтересовавшись идеей «пищевого зигзага», я не только изучал, но и пробовал его действие на себе. Ничуть не смущаясь, я объяснил, что периодическое отступление от диеты, так называемый «пищевой зигзаг», не только не вреден, но, напротив, полезен. Коллеги встретили мои слова с иронической усмешкой, и напрасно. Попробую обосновать свою позицию.

Тем, кто перешел на здоровый образ жизни, кто придерживается строгих правил в питании, каждый раз, когда наступает праздник или предстоит деловая встреча, связанная с застольем, приходится решать вопрос: что лучше — оказаться «белой вороной» или позволить себе нарушение диеты?

Возможно, индийский йог способен всю жизнь довольствоваться горсткой риса и при этом чувствовать себя счастливым. Но ментальность современного западного, в том числе и российского, человека иная. Нет ничего хуже, чем чувствовать себя обделенным и не понятым другими. Более того, я думаю, что нашему соотечественнику праздник души и желудка необходим как воздух. Для нас праздник — это не только отрыв от обыденной, монотонной жизни, полной хлопот и треволнений. Это еще и замечательная встряска для всего организма, снятие стресса, а вместе с тем и застойных очагов возбуждения в головном мозге, которые часто становятся первопричиной многих проблем со здоровьем.

Алхимики веками искали знаменитый философский камень, а древние врачи — эликсир от всех болезней. Современный человек знает, что панацеи нет. Но нечто похожее на лекарство от всех болезней может образоваться в нашем мозгу. Это «гормоны удовольствия» — эндорфины, фенилэтиламин, серотонин. И способствуют их выработке разные факторы, в том числе и праздники. Когда нам удается оторваться от повседневных забот, на время забыть о проблемах — нам хорошо, мы счастливы.

Праздник — это не только интересное общение, беззаботное времяпрепровождение, но и повод вкусно поесть и немного выпить. Это неизбежный «пищевой зигзаг».

Человек, соблюдающий диету, во время праздника съест больше, чем всегда, причем это будет смешанная пища, состоящая из разных, отнюдь не диетических, хотя и вкусных блюд. С одной стороны, такая еда усилит выработку гормонов удовольствия, а с другой — создаст для организма, привыкшего к диетической пище, ситуацию пищевого стресса.

Да, в такой момент может возникнуть, например, угроза метеоризма (вздутия кишечника) и интоксикации из-за избыточных процессов брожения и гниения в желудочно-кишечном тракте. Мне, как врачу, известны случаи, когда люди, в течение долгого времени не позволявшие себе отступлений от диеты, после праздничных застолий серьезно заболевали. Но это происходило как раз потому, что человек не был готов к ним. Поэтому я советую не отказывать себе раз и навсегда в таком удовольствии, а периодически тренировать свой желудочно-кишечный тракт и весь организм умеренными «пищевыми зигзагами».

Я подчеркиваю — умеренными и кратковременными, поскольку для здоровья опасен длительный «пи-

щевой зигзаг». Такое случается, например, во время празднования Нового года, когда обильный ужин плавно перетекает в столь же обильный завтрак, а затем и обед. «Пищевой зигзаг», длящийся два-три дня, приводит к быстрому набору массы тела.

Очень важно знать, как не навредить себе во время застолья.

Чтобы не переесть, к столу лучше садиться не на голодный желудок. Если вы не будете испытывать голода, вам и опьянение не грозит, а значит, вы сумеете сохранить контроль над своим аппетитом. За час до основного застолья можно чуть-чуть выпить, чтобы включить механизм детоксикации алкоголя. Благодаря этому вы за праздничным столом сильно не опьянеете. Перед первым тостом полезно съесть что-нибудь жирное, например кусочек сыра или масла — это замедлит скорость всасывания спиртного в кровь. Пить лучше из маленьких рюмочек, крепкие напитки — разбавлять апельсиновым соком.

Старайтесь не есть быстро. Чувство насыщения приходит только через 10-15 минут, а за это время можно опустошить не одну тарелку. Отдавайте предпочтение овощным салатам и зелени, а не пирогам. Самая полезная закуска — свекольный салат или винегрет. Свекла содержит особое вещество «бетаин», улучшающее функцию печени, что важно при застолье. Самые нежелательные для желудка продукты — копчености, а из прохладительных напитков — такие, как «кока-кола». Делайте побольше перерывов в еде, двигайтесь, танцуйте, общайтесь с друзьями. Одним словом, радуйтесь жизни.

Если вы опасаетесь набрать лишний вес, проведите праздничные дни под защитой аптечного препарата *ксеникала*, который тормозит активность ферментов поджелудочной железы и кишечника — так называемых липаз (они отправляют жирные кислоты на долгое хранение в жировое депо). Для улучшения пищеварения можно принять *фестал* или какой-нибудь другой ферментный препарат.

Пожилым людям со склонностью к тромбообразованию и сердечным приступам следует накануне праздника принять половину таблетки *аспирина*. Кстати, пожилым людям за праздничным столом нужно быть особенно осмотрительными и стараться не переедать. Чем старше человек, тем менее активно протекает у него пищеварение, тем слабее работает система детоксикации.

Сразу после допущенного «пищевого зигзага» устройте разгрузочный день — овощной, фруктовый или кефирный. Я уже говорил, что небольшое переедание — это дозированная положительная встряска для организма («загрузка»). Разгрузка — тоже встряска, и тоже с положительным эффектом. Она позволяет не только вывести лишнюю соль и воду, сжечь жир, но и выработать гормоны, омолаживающие организм.

Можно завести дневник и после любого «пищевого зигзага» отмечать свое самочувствие и реакцию на съеденные продукты.

Итак, по моему мнению, строгие правила питания, как и все остальные, можно изредка нарушать. Разумные отклонения от диеты, особенно в праздничные дни, не только простительны, но даже желательны. Главное — овладеть искусством «пищевого зигзага».

Марк Рэгг, США

САМОДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДКИ

Болезнями щитовидной железы во всем мире страдает немало людей — около 200 миллионов. Наиболее распространенные — гипер- и гипотиреоз. Чтобы не пропустить начало этих болезней и избежать осложнений, надо знать, как они себя проявляют

Щитовидная железа имеет форму щита, с этим и связано ее название. Весит она всего 15-26 г. Железа прикреплена к мышцам шеи, поэтому двигается при глотании. В норме она не прощупывается. Это можно сделать лишь в том случае, если она увеличена или воспалена. Чтобы определить размеры железы, надо сделать глотательное движение и слегка надавить на выемку в передней части шеи.

Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые регулируют все процессы жизнедеятельности организма: тироксин (T_4) и трийодтиронин (T_3). Если железа работает слишком активно, то есть ее функция повышена, все процессы в организме начинают происходить быстрее. Такое состояние называется *гипертиреозом*. Если медленно — обмен веществ, соответственно, замедляется и возникает *гипотиреоз*. И в том и в другом случае размеры железы могут становиться больше или в ней образуется узел.

Существуют и другие болезни щитовидной железы, например острый тиреоидит, имеющий вирусную природу; гнойный тиреоидит, когда в основе воспаления щитовидной железы лежат бактериальные факторы; послеродовой тиреоидит и даже так называемый ложный гипертиреоз. Но все эти заболевания встречаются очень редко.

При *гипертиреозе* увеличивается выработка одного или обоих гормонов щитовидной железы. У женщин это заболевание встречается в 5-10 раз чаще, чем у мужчин. В возрасте 20-40 лет оно обычно обусловлено диффузным токсическим зобом (базедовой болезнью), а у людей старше 40 лет — узловым зобом.

Каковы же наиболее важные *симптомы гипертиреоза*?

1. Поскольку обмен веществ в организме ускоряется, большинство людей начинают терять вес. Калории сгорают быстрее, чем поступают с пищей.

2. По этой же причине в организме вырабатывается избыток тепла. Человек замечает, что зиму он стал любить больше, чем лето. Знакомые

и друзья удивляются, что он не носит свитер даже в холодную погоду, а домочадцы недовольны, что окна даже зимой все время открыты.

3. Мозг, как и все остальные органы, также «разогревается». Поэтому человек напряжен, тревожен, тороплив, и он раздражается даже по мелочам. Ему сложно владеть собой. Перед сном ему трудно расслабиться и уснуть, возбуждение таково, что сна, как говорится, ни в одном глазу.

4. Сердце бьется быстрее. Иногда нарушается его ритм, то есть оно начинает биться нерегулярно, возникает фибрилляция предсердий. Первые приступы стенокардии могут возникнуть именно при развитии гипертиреоза. Длительный гипертиреоз приводит к увеличению сердца и повышению давления.

5. У большинства людей, особенно молодых, из-за ускорения обмена веществ, как правило, усиливается потливость. В пожилом возрасте, наоборот, кожа становится сухой, возникает зуд. Могут появиться участки белой шелушащейся кожи, главным образом на внутренней поверхности рук. Это называется витилиго.

6. Волосы бывают жирными и истончаются. Если гипертиреоз сопровождается базедовой болезнью, может начаться гнездная алопеция, то есть облысение отдельных участков волосистой части головы, границы которых четко обозначены.

7. При гипертиреозе мышцы сильно слабеют: человеку бывает трудно присесть на корточки и встать, повесить на веревку белье после стирки. Если не лечиться, мышцы могут заметно атрофироваться. Но после лечения они вновь обретают силу.

Одновременно все симптомы гипертиреоза присутствуют редко. Как правило, проявляются лишь некоторые, но все они достаточно характерны.

Гипотиреоз — это заболевание, при котором в организме вырабатывается недостаточно гормонов щитовидной железы. Им болеют в любом возрасте. У женщин оно встречается в 5 раз чаще, чем у мужчин.

Для *гипотиреоза* характерны следующие *симптомы*.

1. Человек испытывает хроническую сонливость, с трудом встает утром, чтобы идти на работу. Это происходит потому, что в организме не хватает гормонов щитовидной железы, которые заставляют клетки расходовать свою энергию.

2. Замедляется умственная деятельность. Человек может обнаружить, что ему стало трудно справляться с делами, которые раньше не вызывали напряжения.

3. Перестает нормально работать кишечник. Если раньше стул был ежедневно, то теперь — 1-2 раза в неделю. В редких случаях при тяжелом гипотиреозе работа кишечника замедляется настолько, что требуется госпитализация.

4. Человеку начинает больше нравиться теплая погода, ему хочется погреться на солнце. В холодную погоду он вообще старается не выходить на улицу, включает обогреватель и не снимает свитер.

5. Неожиданная прибавка в весе может быть одним из главных признаков гипотиреоза. Если вы изменили привычный образ жизни на более активный, а вес не снижается, значит, организм тратит недостаточно энергии: как бы мало калорий вы ни получали с пищей, они не расходуются.

6. Волосы становятся ломкими и сухими, кожа грубой, сухой, прохладной на ощупь. Пота мало — отчасти из-за того, что при гипотиреозе трудно «перегреться». Может показаться, что под кожей скапливается жидкость. Это и в самом деле происходит.

7. Утренний подъем с постели может казаться непосильным. Мышцы болят и плохо слушаются, даже если накануне их не нагружали. Иногда до них больно дотронуться. Могут припухнуть суставы. Когда функция щитовидной железы придет в норму, эти явления пройдут.

8. Голос может стать ниже и грубее. Врачи пока не знают причину этого изменения. Возможно, дело в утолщении тканей вокруг голосовой щели. При нормализации состояния голос тоже вернется к норме.

9. Слух может заметно ухудшиться. Вероятно, это связано с утолщением хрящевой ткани в слуховом аппарате, характерным для гипотиреоза.

10. Гипотиреоз также влияет на работу сердца. Сердце бьется медленно. Его размеры увеличиваются, иногда вокруг сердца в перикардиальном пространстве скапливается жидкость, которая затрудняет работу сердечной мышцы. Если гипотиреоз длится долго, возрастает вероятность ишемической болезни. Содержание холестерина в крови повышается, и он быстрее откладывается в сосудах, в частности в коронарных артериях.

При значительном увеличении щитовидной железы образуется зоб (выпуклость на шее). Различают нетоксический (эутиреоидный) и диффузный токсический зоб.

Нетоксический зоб может образоваться из-за нарушения выделения гормонов щитовидной железы или нарушения усвоения ею веществ, необходимых для выработки гормонов. Чаще всего такой зоб развивается в период полового созревания или во время беременности. Иногда он остается на всю жизнь, иногда исчезает сам. Нетоксический зоб, как правило, не угрожает здоровью. Однако и с ним возможны неприятности. Во-первых, зоб иногда распространяется за грудину и может сдавливать трахею. Во-вторых, может развиться как гипер-, так и гипотиреоз. В-третьих, возможно развитие так называемого феномена Базедова.

Диффузный токсический зоб (базедова болезнь) — наиболее распространенная болезнь щитовидной железы. Его относят к аутоиммунным заболеваниям, то есть к таким, когда иммунная система начинает «бороться» с собственными тканями организма. В данном случае — с клетками щитовидной железы. К этой болезни существует наследственная предрасположенность.

Диффузный токсический зоб обычно мягкий на ощупь и имеет однородное строение. В этом случае кожа над щитовидной железой бывает несколько теплее из-за большого количества кровеносных сосудов, иногда можно ощутить даже ток крови.

Нередко при базедовой болезни наблюдаются так называемые глазные симптомы. При тяжелой форме заболевания глаза сильно выпучены. Глазные мышцы могут стать настолько слабыми, что человеку трудно смотреть вбок. Иногда снижается зрение, ухудшается восприятие цвета. При базедовой болезни

возможно утолщение кожи на голенях, икрах и стопах. Участки припухлости и утолщения кожи напоминают апельсиновую кожуру.

Узлы щитовидной железы встречаются довольно часто. Единичный узел, как правило, доброкачественное образование. Он может расти, но не прорастает в окружающие ткани и не угрожает жизни больного. Если узел сильно увеличивается, возникает ощущение давления на горло и затрудняется дыхание. В редких случаях узел представляет собой злокачественную опухоль.

Многоузловой зоб, состоящий из множества мелких узелков, чаще встречается у людей пожилого возраста. Иногда он развивается из длительно существующего нетоксического зоба. При этом заболевании сама функция щитовидной железы, как правило, остается в пределах нормы.

Рак щитовидной железы встречается довольно редко. Большинство узлов, как уже говорилось, оказываются не злокачественными. Однако *признаки*, которые заставляют заподозрить, что узел может иметь злокачественную природу, знать надо. Вот эти признаки:

- быстрый рост узла;
- твердость узла;
- осиплость голоса.

Если вы обнаружите у себя симптомы гипер- или гипотиреоза, которые описаны выше, обратитесь к специалисту-эндокринологу. Только он после ряда анализов может поставить точный диагноз и в случае необходимости назначить лечение. В большинстве случаев оно приводит к стойким положительным результатам.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЗОБЕ

Там, где в воде и почве не хватает йода, распространен *эндемический зоб (его относят к нетоксическим)*. Причина его появления — снижение выработки щитовидной железой гормонов из-за недостаточного содержания в организме йода.

Для лечения и профилактики зоба можно использовать растения и их плоды.

1. *Дубовая кора*. Ежедневно обтирать шею в области щитовидной железы измельченной дубовой корой, размоченной в воде. Кусочек коры можно носить на шее.

2. *Вишневый отвар*. Пять-шесть свежих или сухих листьев вишни настаивать не менее получаса в стакане горячей воды. Пить по одной чашке в день.

3. *Сок пустырника*. Свежий сок пустырника принимают по 40 капель на ложку воды 3 раза в день. На зиму свежий сок консервируют: 2 части сока соединяют с 3 частями спирта. Принимают по 20-30 капель ежедневно.

4. *Морская капуста (ламинария)*. Применяется в любом виде.

5. Для профилактики зоба полезны фрукты и ягоды, содержащие большое количество йода: яблоки, черноплодная рябина, цитрусовые.

Черноплодная рябина. Растолочь 1 кг рябины, смешать с 1 кг сахара. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Лимон. Половину лимона с кожурой натереть и смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Евгений Щадилов, врач

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Чтобы объяснить, почему одни люди прекрасно чувствуют себя, питаясь растительной пищей, а другим вегетарианство не идет впрок, обратимся к физиологии человека, рассмотрим, какие процессы протекают в органах пищеварения при поступлении пищи

Переваривание животных белков в желудочно-кишечном тракте человека требует значительного расхода *соляной кислоты*. Она вызывает предварительное свертывание и набухание белков пищи, обеспечивая их расщепление. Для этого она активизирует расщепляющий белки фермент желудочного сока — *пепсин*, без которого переваривание животного белка было бы просто невозможно.

При нормальной кислотности желудочного сока *(pH 2,5-3,5)* пепсин справляется со своей задачей. Но сегодня трудно найти людей, у которых нет каких-либо нарушений в желудочно-кишечном тракте. По статистике, чуть ли не у каждого второго человека во время обследования выявляется гастрит — воспаление сли-

Окончание. Начало в №4 за 2004 г.

листой оболочки желудка. При хронической форме гастрита происходит изменение структуры слизистой оболочки, что ведет к ее атрофии, нарушаются секреторные, моторные и всасывательные функции желудка.

У кого мясо вызывает дискомфорт?

Гастрит может развиваться при разной кислотности желудочного сока. Если секреторная функция желудка характеризуется повышенным уровнем соляной кислоты в желудочном соке, говорят о *гиперацидном гастрите*, или гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Если же соляной кислоты выделяется меньше нормы, речь идет о *гипоцидном гастрите*, характеризующемся пониженной кислотностью. В случае полного отсутствия соляной кислоты в желудочном соке говорят об *анацидном гастрите* с нулевой кислотностью.

При гастрите со снижением кислотообразующей функции желудка и, следовательно, активности желудочного сока, пищевая кашица, поступающая из желудка в тонкий кишечник, будет уже не столь кислой, как при нормальном кислотообразовании. А далее на всем протяжении кишечника возможно только последовательное ее защелачивание, что способствует процессу гниения в толстом кишечнике.

При анацидном гастрите, когда свободная соляная кислота полностью отсутствует в желудочном соке, пепсин в желудке вообще не вырабатывается и процесс переваривания животных белков в желудке даже теоретически невозможен. Это также способствует развитию процессов гниения в кишечнике.

К тому же соляная кислота обладает еще одним очень важным свойством — она убивает микроорганизмы. Если же в самом начале процесса пищеварения из-за ее отсутствия желудочный сок антибактериального действия не оказывает, то занесенные с продуктами болезнетворные, в том числе гнилостные, микробы, попадая в толстый кишечник на хорошо защелоченную почву, получают благоприятнейшие условия для жизни и размножения. При этом патогенные микробы подавляют жизнедеятельность представителей полезной микрофлоры толстого кишечника, что также приводит к нарушению нормального процесса пищеварения и к гнилостному разложению белков. В результате этого образуются вредные вещества (индол, скатол, сероводород, метан), отравляющие весь организм. Именно это чаще всего становится причиной запоров, а также хронических воспалительных процессов в кишечнике (колитов, энтероколитов) или геморроя, спровоцированных запорами. А хронические воспалительные процессы способствуют развитию различного рода опухолей, вплоть до злокачественных.

Но этим не ограничивается вредное воздействие продуктов гниения. Попадая из кишечника в кровь, они, если не обезвреживаются полностью печенью, могут мощным потоком разнестись по всему телу, отравляя организм. Чувствительный удар токсины наносят по центральной нервной системе и головному мозгу. Угнетая настроение человека, они вызывают крайне негативные ассоциации, связанные с употреблением мясных продуктов. Так неприятие животных белков приводит к отказу от мяса.

Есть, конечно, идейные против-

ники мясной пищи, у которых вегетарианство связано с этическими соображениями. Но если рассматривать его только с позиций физиологии, то отказ от мяса, по моему мнению, является следствием болезни, имя которой «нулевая кислотность желудочного сока».

Кому не стоит увлекаться овощами?

Итак, мы узнали, чем чревата низкая кислотность, почему некоторые люди плохо чувствуют себя, употребляя мясо. Но не меньше проблем возникает и при гастрите с высокой кислотностью желудочного сока.

Поскольку соляной кислоты вырабатывается значительно больше, чем при норме, то съеденная пища не может в достаточной степени нейтрализовать ее. Излишков кислоты вполне достаточно, чтобы оказать вредное воздействие на слизистую желудка, вызывая либо ее воспаление, либо локальное разрушение с последующим изъязвлением.

Можно ли как-то избежать осложнений при разных формах гастрита? Конечно, если рацион питания будет составлен с учетом особенностей болезни.

Людям, имеющим нулевую или пониженную кислотность желудочного сока желательно придерживаться вегетарианства, так как для переваривания и усвоения овощей и фруктов много соляной кислоты не требуется. К тому же пища растительного происхождения содержит большое количество органических кислот, которых не хватает при пониженной кислотности.

А мясные продукты прежде всего подходят людям с гиперацидным гастритом. Им придерживаться вегетарианства не рекомендуется, так как надежно связать и нейтрализовать соляную кислоту овощи, фрукты и злаки не могут, ведь они не являются анацидами (что дословно переводится как «противокислотные» вещества). Этой группе людей показано смешанное питание.

Выбор питания зависит от особенностей физиологии человека — научитесь прислушиваться к своему организму.

Что окисляет, что ощелачивает?

Принято считать, что мясо обладает закисляющим действием на организма человека, а растения — ощелачивающим. Обычно в диетологических справочниках напротив мясных продуктов стоят два, три, а иногда и четыре минуса, что означает среднее, сильное и очень сильное закисляющее действие. А вот продукты растительного происхождения сопровождаются плюсами, количество которых обозначает среднее, сильное и очень сильное ощелачивающее действие.

Я придерживаюсь на этот счет особой позиции. Попробую ее обосновать.

Известно, что в состав фруктов,

овощей, ягод входит большое количество органических кислот, таких как яблочная, янтарная, виноградная, лимонная и т. д. Эти кислоты, как и все кислоты, органические или неорганические, обладают общим свойством: попадая в любую среду, они увеличивают ее кислотную активность. Поэтому в желудках истинных вегетарианцев (а под истинными вегетарианцами, как уже говорилось, я понимаю людей с нулевой и пониженной кислотностью) органические кислоты вносят свой вклад в создание кислой среды, что необходимо для нормализации их пищеварения.

Теперь посмотрим, как действует растительная пища на организм людей с повышенной секреторной функцией желудка, у которых соляной кислоты в избытке. Понятно, что продукты, повышающие кислотность и без того сверхкислого желудочного сока, для них так же не полезны и опасны, как животные белки для истинных вегетарианцев.

У людей с повышенной кислотностью даже при частом дробном, то есть щадящем, вегетарианском питании воспаленная слизистая оболочка желудка все равно будет страдать. Возможны сильная изжога, сопровождающаяся забрасыванием химически агрессивного желудочного сока в пищевод, и изъязвление его слизистой оболочки.

В споре между вегетарианцами и мясоедами не может быть победителей. Человек по природе дуалистичен. При нулевой кислотности желудочного сока ему соответствует питание травоядных, а при повышенной — питание хищников. Это крайности, а нормой питания для здоровых людей следует считать золотую середину между вегетарианством и мясоедением, а именно — смешанное питание

Что происходит в кишечнике

Пока речь шла в основном о работе желудка. Теперь попробуем разобраться, что происходит в нижних отделах пищеварительного тракта у людей с разной кислотностью желудочного сока.

У больных гиперацидным гастритом закисленная пища, двигаясь из желудка вниз, вызывает воспаление слизистой оболочки кишечника, которое препятствует нормальному прохождению пищи по кишечнику. Ухудшение же динамики движения пищи сказывается на состоянии микрофлоры толстого кишечника. Но если у истинных вегетарианцев при систематическом употреблении мясной пищи происходит защелачивание внутренней среды кишечника с последующим гниением, то гиперацидный гастрит приводит к перекислению среды кишечника.

А любое разрушение среды обитания облигатных (содружественных человеческому организму) бактерий приводит к развитию такого тяжелого заболевания, как *дисбактериоз*.

Из этого следует, что переход на вегетарианское питание истинных мясоедов (к ним я отношу прежде всего людей с высокой кислотообразующей функцией желудка) может стать причиной ухудшения их здоровья.

Виктор Прокопенко

15 лет с гипертонией

Фото из архива автора

Гипертонию врачи у меня обнаружили на 53-м году жизни. С тех пор прошло пятнадцать лет, сменилось около десяти терапевтов, с которыми мы вместе боролись с болезнью и которых сегодня я с благодарностью вспоминаю.

У меня два высших образования, но, к сожалению, оба не медицинские. Чтобы справиться со своим недугом и продолжать активную жизнь, я прочитал немало книг о гипертонии, некоторые из них стали настольными. И до сих пор интересуюсь новинками по этой теме в надежде найти что-нибудь новое о лечении своей болезни

Предыстория болезни

Одним из главных факторов риска гипертонии медики считают наследственную предрасположенность. Она у меня действительно есть — по материнской линии. В ее большой семье (у нее было десять братьев и сестер) все были людьми физически сильными и выносливыми, но к концу жизни заболевали гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями и умирали в возрасте от 60 до 75 лет.

По отцовской же линии (у отца было шестеро братьев) все было наоборот: и отец был гипотоником, и многие его родственники. Долгое время я наивно надеялся, что наследственность родителей во мне как бы усреднилась и гипертония меня минует. Но эти надежды не оправдались.

Другой фактор риска, по мнению медиков, — гиподинамия. Физических нагрузок, причем значительных, в моей жизни хватало с самого детства. Рос я в белорусской деревне. В 1941 году мне было всего пять лет, а как Белоруссия жила во время войны и с каким трудом выживала после войны, можно не рассказывать — это все знают. С восьмого класса ходил в школу за семь с лишним километров от дома, то есть каждый день, и зимой и летом, делал по пятнадцать километров. Вообще приходилось очень много ходить и бегать. Родители нередко посылали нас, подростков, в район — купить что-нибудь или продать. Туда и обратно — 30 км, да еще под нагрузкой. Но это и работой-то не считалось — подумаешь, сбегал в город и вернулся.

А дальше армия, институт в Сибири, работа на промышленных предприятиях, причем 10 лет — в должности директора. Затем Москва, всесоюзные главки и министерство. Казалось бы, труд не физический, от чего тут уставать? Но как раз это, как я сейчас понимаю, и сыграло решающую роль в развитии гипертонии. Мне сегодня даже вспомнить страшно, какие приходилось выдерживать эмоциональные и психические нагрузки. Но как раз потому, что пришлось перенести в жизни столько трудностей, я был уверен, что закален, что никакая болезнь меня не возьмет и я смогу выдержать всё. Не выдержал. И теперь все чаще думаю: мог бы избежать гипертонии? Наверное, мог бы, если бы уменьшил нервные нагрузки.

Знакомство с гипертонией

Итак, пятнадцать лет назад в моей медицинской карте появилась запись: «гипертоническая болезнь II стадии. А Д — 170/120 мм рт. ст.».

Вначале я особенно не вникал в процесс лечения, полностью доверялся врачам, только каждое утро стал измерять давление. Мне объяснили, что гипертония неизлечима и лекарства придется принимать до конца дней, чтобы обеспечить себе сносную жизнь. Но мне хотелось жить не сносно, а полноценно!

Медикаментозное лечение гипертоников — дело очень сложное, лекарства подбираются индивидуально, и не один раз. Я испытал на себе все виды и все группы лекарств. К некоторым организм привыкал, и их приходилось менять, комбинировать. Эта проблема существует для меня и до сих пор.

Что касается народных средств лечения, то на начальной стадии гипертонии они, безусловно, эффективны. Я перепробовал многие из них, некоторые принимаю и сегодня.

Остановлюсь на калине. Ее я употребляю ежедневно круглый год. На нашем садовом участке растут кусты калины, которые дают около пяти ведер ягод. Калина хорошо сохраняется зимой на чердаке садового дома, а часть урожая замораживаем в морозильнике. Из ягод мы делаем «холодное» варенье (с косточками), из которого потом можно приготовить калиновый напиток: я заливаю три столовые ложки варенья кипятком в 300-граммовой кружке и настаиваю в течение

часа. В настой можно добавить чайную ложку меда. Вот эту кружку калинового напитка я и выпиваю в течение дня. При моей «злой» гипертонии одной калины недостаточно, но как вспомогательное средство этот напиток очень хорош. К тому же он очень вкусен.

Начал я борьбу с гипертонией с изменения образа жизни и питания, стараясь исключить или хотя бы ослабить факторы риска. При этом мне не хотелось сдавать позиции, снижать качество жизни, признавать себя больным, слабым, стареющим. Для меня важно оставаться энергичным, не бояться физических нагрузок, иначе и жизнь не мила.

С годами я выработал диету, которая дает мне возможность переносить сравнительно большие физические нагрузки и удерживать нормальный вес. Употребление соли ограничил с первых дней болезни — многое вообще ем без соли и никакого дискомфорта от этого не испытываю. Ограничил и употребление жиров и мясных продуктов, но совсем их не исключил.

В борьбе с болезнью мне очень помогает жена, Валентина Георгиевна. Благодаря ее кропотливому труду, у нас на столе всегда не менее трех блюд, приготовленных из овощей со своего огорода.

То, что диета подобрана правильно, подтверждается не только моим весом, но и содержанием холестерина в крови: оно у меня или в норме, или ниже нормы.

Спасение гипертоников — дело рук самих гипертоников

С выходом на пенсию я лишился хорошего медицинского обслуживания. На платное лечение денег не хватает, а бесплатное, в районной поликлинике, превратилось в формальность. Я считаю: для тех, кто не вникает в свою болезнь и не участвует в лечении, лучше всего подошел бы домашний врач (но это мало кому по карману). А всем остальным не мешало бы как можно больше узнать о своем организме и о том, как его лечить. Это значительно облегчило бы дело и для врача, и для пациента.

Большую помощь в изучении гипертонии мне оказала книга «Гипертоническая болезнь», которая вышла в издательстве «ГЭОТАР медицина» в 1999 году, в серии «Лекарства, которые вы принимаете». В аннотации ее представляют как издание для людей, заботящихся о своем здоровье. Взялся и за изучение научного труда — монографии «Гипертоническая болезнь» профессора Е.Е.Гогина, рассчитанной на врачей и преподавателей медицинских вузов.

Однако вопросы все равно оставались, и мне предстояло решить их самостоятельно. Например, можно ли гипертонику посещать парную?

Мне всегда помогали поддерживать здоровье контрастные процедуры, я не хотел от них отказываться. Решил: хорошая гимнастика пойдет только на пользу сосудам. Весной, летом и осенью топлю баньку на своем участке, зимой применяю контрастный душ. Это оказывает омолаживающее действие на организм. В бане процедура очень простая: после хорошего прогревания в парной обливаюсь холодной водой. И так три-четыре раза. Иногда еще и похлещу себя березовым или дубовым веником. И вот что я заметил: после такой бани давление всегда на некоторое время заметно снижается.

Еще одно наблюдение: большую роль в лечении гипертонии играет сон. Если он плохой, то резко сни-

жается эффект от приема любых лекарственных средств. К сожалению, со сном у меня проблемы. Удается проспать непрерывно в лучшем случае 4–5 часов. Но снотворными средствами я не пользуюсь. В последнее время стал пить на ночь стакан теплой воды или молока с чайной ложкой меда. Помогает.

Еще один непростой вопрос: какие физические нагрузки допустимы для гипертоников? Я уверен, что малоподвижный образ жизни для них менее полезен, чем подвижный. Но даже если бы я считал иначе, мне не удалось бы изменить свою натуру, сверхэмоциональную и деятельную. Я до сих пор много работаю на садовом участке, хотя понимаю, что настало время немного притормозить.

Четыре года назад я завел на участке пчел, и это стало еще одним моим открытием. Вначале держал ульи на чердаке, потом перевел их в специально подготовленную теплицу. А в теплице за ульями поставил койку для дневного отдыха.

Так вот, я заметил, что работа с пчелами приносит мне желанное расслабление и покой. Летом пчелы работают круглосуточно, без единой секунды отдыха. Смотришь на них с уважением и находишь подтверждение верности своего образа жизни, кропотливого ежедневного труда.

Сейчас у меня пять семей пчел. К сожалению, в Подмосковье сейчас очень небольшая медосборная база, поэтому меда не бывает много (хотя для себя нам его хватает). Но для меня важнее другое. Находясь рядом с пчелами, обслуживая их, вдыхаешь такие ароматы, которых нигде больше не встретишь. Этот процесс в пчеловодстве и медицине называется аписанацией. Кроме того, когда работаешь с пчелами, они нет-нет да ужалят. Я эти укусы переношу легко и заметил, что они тоже приносят мне пользу.

Итак, в течение пятнадцати лет я поддерживаю давление в норме и живу полноценной жизнью. За все это время у меня ни разу не было гипертонического криза. Иногда давление повышается до 180/115 мм рт.ст., но не часто — в основном при неприятностях, переживаниях. Когда окружающие узнают, что я гипертоник с огромным стажем, — не верят. Говорят: гипертоники такими здоровыми не выглядят и столько не вкалывают. Мне это, конечно, льстит, хотя я понимаю, что угроза для моего здоровья остается.

Особенно меня беспокоит эффект привыкания к лекарствам: сокращается круг средств, которые эффективно снижают давление, а дозы тех препаратов, которые помогают, приходится увеличивать. Кстати, каким было бы сейчас мое реальное давление, если бы я бросил принимать лекарства, неизвестно. Хотелось бы узнать, но врачи не советуют — рискованно.

Надеюсь, мой личный опыт обуздания гипертонии будет кому-то полезен. Обидно видеть, что множество людей, страдающих этой болезнью, ничего о ней не знают и спохватываются, только когда теряют сознание, то есть при гипертоническом кризе. А ведь от него недалеко до инсульта или инфаркта. Я еще не встречал ни одного гипертоника, который бы ежедневно измерял давление и поддерживал его в норме годами.

По натуре я оптимист и не оставляю надежды, что со временем будет найден неординарный, нетрадиционный метод лечения гипертонии, который позволит навсегда освободиться от нее.

Нина Самохина, врач высшей категории

Самого ценного всегда мало

Одних минеральных веществ, макроэлементов, нам требуется больше, других, микроэлементов, — меньше. Но это вовсе не значит, что без микроэлементов можно легко обойтись. Как убедились ученые, недостаток любого из них может привести к сбою в работе организма

Еще сто лет назад известный швейцарский врач-натуропат Бирхер-Беннер писал: «...существует целая группа до сих пор мало оцененных минеральных веществ, без которых организм не может ни возникнуть, ни жить». По его мнению, причиной возникновения таких болезней, как атеросклероз, гипертония, инфаркт, инсульт, сахарный диабет, рак, является не столько неправильное питание, сколько дефицит в этом питании некоторых минеральных веществ.

В последние десятилетия ученые заговорили об особой важности микроэлементов для здоровья человека. Исследования, проводившиеся Институтом питания РАМН в разных регионах России, выявили существенные отклонения в питании людей, прежде всего по уровню потребления микроэлементов. Связано это с тем, что наш рацион, как правило, включает много очищенной, рафинированной пищи, лишенной необходимых организму минеральных солей.

Феномен, связанный с нехваткой жизненно важных витаминов и минеральных веществ, в частности микроэлементов, получил название «скрытый голод». Он самым негативным образом сказывается на общем состоянии здоровья, на умственных способностях человека, на его работоспособности и продолжительности жизни.

Доказана, например, взаимосвязь между минеральным составом воды и сердечно-сосудистыми заболеваниями. В Англии было проведено масштабное исследование жесткости воды более чем в 60 городах. Были выявлены шесть городов с самой жесткой водой и шесть — с самой мягкой. Оказалось, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в городах с жесткой водой была гораздо ниже нормы, а в городах с мягкой водой — выше нормы. Более того, у людей, живущих в городах с жесткой водой, общие параметры деятельности сердечно-сосудистой системы оказались намного лучше, чем у людей,

живущих в городах с мягкой водой: у них были ниже кровяное давление, частота сердечных сокращений в покое и уровень холестерина в крови. И что удивительно, курение, особенности питания, социально-экономические и другие факторы мало влияли на выявленные корреляции. Подобные исследования были проведены еще в семи странах — и с теми же результатами. Это позволило ученым сделать вывод: употребление жесткой пищевой воды — реальная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. А чем плоха мягкая вода? Тем, что она, если так можно выразиться, «рафинированная», почти лишенная не только необходимых сердцу макроэлементов — кальция и калия, но и микроэлементов, — меди и марганца, недостаток которых ведет к повышению уровня холестерина в крови, что увеличивает риск заболеваний сердца и сосудов.

В последнее время все чаще в печати стали появляться сведения о важной роли микроэлементов в деятельности организма. Больше всего пишут о йоде и селене. Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, а селен защищает клетки от повреждающего действия свободных радикалов. Однако большие его дозы могут быть опасными, и употреблять пищевые добавки с селеном нужно только по рекомендации врача. Одним из признаков передозировки препаратов селена является специфичный «чесночный» запах изо рта. При появлении этого симптома прием селена надо прекратить.

О роли хрома и германия неспециалистам известно гораздо меньше, хотя их роль в деятельности организма весьма значительна.

Первые сведения о биологическом значении *хрома* относятся к 1959 году. Ученые заметили, что хром повышает устойчивость организма к глюкозе, способствует максимальной активности инсулина, однако механизм этого действия долгое время оставался неясным. И только научные работы последних лет объяснили роль хрома в углеводном и жировом обмене.

Схема углеводного обмена такова. Углеводы в организме трансформируются в глюкозу. Примерно через 20 минут после того, как они попадают в организм, содержание глюкозы в крови повышается до максимума. В ответ поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, с помощью которого глюкоза поставляется в клетки и ткани или откладывается в качестве резерва (депонируется) в печени в виде гликогена.

Оказалось, что нормальный углеводный обмен невозможен без органического хрома, содержащегося в натуральных углеводных продуктах. Он участвует в образовании инсулина и вместе с ним перемещает глюкозу из крови в ткани для использования или депонирования. Кроме того, хром обеспечивает сгорание глюкозы в клетке, в результате чего выделяется энергия. Следовательно, основная и незаменимая роль хрома в организме — регуляция сахара в крови.

Этот микроэлемент настолько важен для обмена глюкозы, что многие врачи считают дефицит хрома причиной развития диабета второго типа. Дефицитом хрома во время беременности можно объяснить и диабет, который развивается у женщин, вынашивающих ребенка.

Хром регулирует жировой об-

мен, снижает уровень холестерина в крови, защищает сосуды сердца от склерозирования. Без хрома неиспользованная глюкоза преобразуется в жир, что может привести к ожирению. Кстати, быстрый набор веса, задержка жидкости в тканях и повышение артериального давления в течение беременности и после родов связаны с тем, что в этот период снижается уровень хрома в организме.

Чтобы углеводный и жировой обмен протекал нормально, чтобы глюкоза использовалась для получения жизненно важной энергии, а не для накопления жира, в ежедневном рационе питания должны быть сведены к минимуму рафинированные очищенные продукты — белая мука и изделия из нее, белый сахар, соль, каши быстрого приготовления, разнообразные хлопья зерновых.

Необходимо включать в питание натуральные нерафинированные продукты, содержащие хром: хлеб из цельного зерна, каши из натурального зерна (гречки ядрицы, пшена, овса, бурого, неочищенного, риса), субпродукты (печень животных и птиц, почки, сердце), рыбу, морепродукты. Особенно много хрома в морских водорослях и морской соли. Есть он также в коричневом сахаре, меде, орехах, грибах, желтке куриных яиц. Из круп лидером по количеству хрома является перловка, затем гречка, из овощей больше всего хрома в свекле, редисе и их ботве, из фруктов — в персиках. Хороший источник хрома и других микроэлементов — пивные дрожжи.

Потребление натуральных, нерафинированных продуктов, содержащих хром, улучшит углеводный баланс, нормализует вес, снизит холестерин, укрепит здоровье. Особенно нуждаются в продуктах, содержащих хром, дети, пожилые люди и беременные женщины для профилактики ожирения и развития диабета второго типа.

Еще один важный и малоизвестный микроэлемент — *германий*. Его открыл в 1886 году химик Винклер. Он и не подозревал, какое внимание ученых-медиков привлечет этот элемент в XX веке. Для медицинских нужд германий первыми начали применять японцы. Клинические испытания различных германийсодержащих соединений показали, что они положительно влияют на работу организма. В 1967 году доктор К.Асаи обнаружил, что органический германий обладает широким спектром биологического воздействия: обеспечивает перенос кислорода к тканям организма, повышает его иммунный статус, проявляет противоопухолевую активность.

Ученые предполагают, что в крови германий ведет себя аналогично гемоглобину. Перенося кислород, он предупреждает развитие кислородной недостаточности (гипоксии) на тканевом уровне. Германий уменьшает риск развития и так называемой кровяной гипоксии, возникающей при уменьшении гемоглобина в эритроцитах. А, как известно, наиболее чувствительны к кислородной недостаточности головной мозг, мышцы сердца, ткани почек и печени. Следовательно, германий позволяет уменьшить вредное воздействие кислородного голодания, доставляя кислород в любую клетку, и, в буквальном смысле, спасает органы от гибели.

Органический германий способ-

ствует индукции гамма-интерферонов, которые активируют специфические иммунные клетки (Т-киллеры). Основной задачей интерферонов и Т-киллеров является антивирусная и противоопухолевая защита организма.

Пожилой возраст, как и детский, сопровождается возрастным иммуннодефицитным состоянием. С годами многие органы иммунной системы замещаются жировой и соединительной тканью, функции клеток иммунной системы снижаются. Повышается склонность ко многим заболеваниям, в том числе вирусным и онкологическим. Сохранить здоровье и поддержать иммунитет помогает правильное питание, включающее натуральные продукты, содержащие германий.

Германий относится к редким микроэлементам. Среди растений, способных абсорбировать германий и его соединения из почвы, лидером является корень женьшеня. Кроме того, он содержится в чесноке, томатах (томатном соке), бобах. Есть он в рыбе и продуктах моря — кальмарах, мидиях, креветках, морской капусте, фукусах, спирулине.

Для пополнения запасов германия в организме больше всего подходит чеснок —2-3 зубчика в день. При индивидуальной непереносимости чеснока можно воспользоваться чесночными пищевыми добавками. Подойдут и протертые помидоры с чесноком, которые употребляют как приправу: и в том, и в другом продукте есть германий.

Теория, связывающая развитие многих болезней с дефицитом макро- и микроэлементов, относится к самым современным научным разработкам. Исследования ученых подтверждают исключительно важную роль микроэлементов в здоровом питании человека.

ДИАЛОГИ

— Я слышал, что львиное молоко в шесть раз жирнее, чем коровье. Почему же у нас до сих пор разводят коров, а не львиц?

— А доярок кто же будет разводить?

◆

— Скажи, ты любишь жизнь?

— Да не особенно, но альтернатива нравится мне еще меньше.

◆

— Почему ты плачешь, малыш?

— Мама сказала папе, что он осел, а папа ответил, что она мартышка. А кто же тогда я?

◆

— Какие у вас планы на это столетие?

— Довольно скромные. Вторую его половину я вряд ли досмотрю.

◆

— Подсудимый, почему вы стреляли в потерпевшего?

— Он увел у меня жену.

— И вы хотели убить человека только за то, что ваши вкусы совпадают?

◆

— Приезжайте скорее, убивают!

— А почему вы звоните в пожарную часть?

— Да тут врач с милиционером подрались. Не знаю, куда и звонить.

Валентина Ефимова

РЕПОРТАЖ ИЗ БОЧКИ

С создательницей этого метода, Прасковьей Яковлевной Лосевской, я познакомилась на Международном конгрессе народной медицины в 2000 году, где она была удостоена звания лучшего народного целителя последнего десятилетия XX века, а созданный ею метод фитопаросауны назван эталонным. Метод показался мне настолько интересным, что я готова была отправиться вслед за Прасковьей Яковлевной в Хакасию, где она живет, чтобы увидеть его в действии и описать. Однако в редакции мой пыл несколько остудили. «Мало кто из наших читателей поедет так далеко, подождем, может, у Лосевской найдутся последователи», — сказал мне главный редактор.

Прошло четыре года, и сейчас, для того чтобы воспользоваться «эталонным» методом лечения, уже не требуется ехать в Хакасию. Москвичам достаточно добраться до «спального» района Ясенево. Там, на территории старейшего санатория РАН «Узкое», расположился московский филиал фитолечебницы «Прасковья». Но сначала хочу познакомить читателей с историей создания метода фитосауны

Не было б несчастья...

А началась эта история в 1968 году, когда семья лесоводов Лосевских получила направление на работу в предгорье Саян. Им достался трудный участок: лесные угодья в семь тысяч гектаров были запущенные, частично выгоревшие. Надо было восстанавливать лес. Но как? Супруги Лосевские пошли на смелый и хлопотный эксперимент — создали школьное лесничество, чтобы поднять на защиту леса ребят. Через тридцать лет эта работа принесла плоды: на всем их участке зазеленел прекрасный лес, и за все годы — ни одного пожара. А 42 воспитанника Лосевской пошли по ее стопам, в том числе и сын Владимир.

Но вдруг пришла беда — заболел глава семьи, Петр Владимирович: отказали ноги. В районной больнице поставили диагноз — «облитерирующий эндартериит», а хирург объяснил: «Гангрена, надо ампутировать ногу, иначе погибнет». Прасковья Яковлевна не могла поверить: муж никогда ничем не болел, всегда трудился в полную силу. Поехала на консультацию в область, потом добилась направления в Москву, в знаменитую Бакулевку. Однако и столичные специалисты по сосудистой

хирургии подтвердили диагноз. Да еще добавили, что нельзя время терять, и направили на срочную операцию. Петр Владимирович, измученный болью, был готов на все, но жена и сын решили иначе. Сердце подсказывало Прасковье Яковлевне, что надо везти мужа домой. «Мы

Иван Федорович Романовский демонстрирует устройство кедровой бочки

же лесоводы, — поддержал ее сын, — знаем толк в целебных травах».

Они погрузились в изучение фитотерапии, анатомии и физиологии. Исходили из того, что одной из главных причин болезней является интоксикация организма. Печень расщепляет токсины, почки отфильтровывают их, но с возрастом они делают это менее эффективно, и организм, спасая внутренние органы, закладывает накопившиеся яды в подкожную жировую клетчатку.

Как разрушить этот панцирь? Как растворить токсины, чтобы они вышли из подкожной клетчатки вместе с потом? В ходе своих экспериментов с лекарственными растениями Прасковья Яковлевна и Владимир разработали экстракт более чем из 30 трав. Но чтобы они активно воздействовали, вместе с ними в поры кожи должен проникнуть природный окислитель — кислород. Возник новый вопрос — каким путем? Травяную ванну исследователи сразу отвергли. Хороша русская баня, но в ее воздухе кислорода не хватает, поэтому больные люди так плохо ее и переносят.

И тут Прасковья Яковлевна вспомнила о том, как лечил ее прадед Данил Акимович, известный на всю округу целитель. Недужных солдат, вернувшихся с фронтов Великой Отечественной, он по шею сажал в дубовую сорокаведерную бочку, предварительно запарив на раскаленном кирпиче и опустив в воду целебные травы.

Это было решение! Владимир разработал чертеж устройства, которое оказалось намного совершеннее, чем изобретение прапрадеда. Форма была сохранена: в бочке пар не оседает по углам, а покрывает все тело. Но вместо дуба Владимир предложил использовать

кедр, известный своей целительной силой. Кедровая бочка соединялась с парообразователем — большой алюминиевой флягой, установленной на газовой плите, куда засыпались травы и заливалась вода. Пар от кипящей смеси поступал в бочку через трубу-паропровод.

Нашли трехсотлетний кедр, и местный умелец изготовил по чертежам Володи бочку. Петра Владимировича стали ежедневно в ней парить, после чего жена старательно втирала ему в кожу свой фирменный бальзам на сорока травах. Через месяц ему стало лучше, а через полгода Петр Владимирович заменил костыли тростью, которую затем тоже отбросил.

Впоследствии опытные специалисты назовут этот случай «прорывом в мировой практике лечения эндартериита». Прослышав о чудесном исцелении тяжелого больного, к Прасковье Яковлевне стали проситься на лечение знакомые и незнакомые. Лосевским пришлось со временем открыть фитолечебницу, где мать стала руководителем, сын — исполнительным директором, а окончательно выздоровевший отец возглавил крестьянско-фермерское хозяйство, занимающееся сбором лекарственных растений. Постепенно рос коллектив, в него вливались опытные врачи, пришли даже специалисты с учеными степенями. За четырнадцать лет здесь отработаны методики лечения самых разных заболеваний с помощью фитопарасауны, в эффективности которых убедились уже тысячи людей. Только от ампутации по поводу гангрены было спасено более ста человек!

Конечно же, многие захотели перенять опыт Лосевских. Сначала Прасковья Яковлевна охотно делилась рецептами своих травяных сборов и бальзамов, рассказывала об устройстве бочки. Но вскоре выяснилось, что люди упрощали ее составы и потому не получали ожидаемого результата. А кедровую бочку стали заменять чуть ли не ящиками! Чтобы не допускать дискредитации метода, Лосевские перестали подробно описывать свое лечение. Очень осторожно подходят они и к открытию филиалов лечебницы. Сейчас в стране 18 таких фитоцентров, хотя заявок — сотни. Для Лосевских важно, чтобы их дело продолжали люди, стремящиеся оказать реальную помощь больным людям, а не выжать максимальную коммерческую выгоду.

Фитоцентр «Прасковья М»

К счастью, в Москве нашелся такой человек — друг детства Петра Владимировича, полковник запаса Иван Федорович Романовский. Хороший организатор, открытый человек, он умеет находить достойных партнеров. Установил деловой контакт с главным врачом санатория Российской Академии наук «Узкое» Валентиной Андреевной Солонец, которая поддержала идею создания фитоцентра «Прасковья М» на базе здравницы. Ее заместитель, известный фитотерапевт Владимир Федорович Корсун, стал научным консультантом.

Очень удобно, что люди, приезжающие в фитоцентр на лечение, при наличии свободных мест могут жить в санатории (стоимость с четырехразовым питанием — 550-750 рублей в сутки). А место, где находится санаторий, — просто уникаль-

ное это бывшая усадьба XVII века, связанная с именами князей Голицыных и Трубецких. Расположена она на окраине города у лесопарка.

Иван Федорович отобрал в свой коллектив опытных специалистов, ведь для успеха лечения очень важен медицинский контроль. Будущего пациента просят пройти обследование, чтобы выяснить, не противопоказана ли ему фитопаросауна. На первичный прием надо принести выписку из истории болезни, расшифровку электрокардиограммы, анализ мочи и данные общего и биохимического анализов крови (обязательно с показателями протромбина и тромбоцитов). В дальнейшем пациент неоднократно проходит осмотр у врача фитоцентра, а перед каждой процедурой и после нее ему обязательно измеряют артериальное давление.

Вся процедура фитосауны длится до полутора часов: 15 минут пациент находится в бочке, после чего пьет фиточай, чтобы потоотделение продолжалось. Затем массажист втирает ему в спину специальные бальзамы и настойки трав.

Хотя фитоцентр работает не так давно, здесь накопилось много фактов, свидетельствующих об исцелении людей от разных заболеваний. Придя в центр, я для начала решила поговорить с пациентами.

Первым моим собеседником оказался Владимир Васильевич Яковлев. По выправке я угадала в нем бывшего военного. Он подтвердил: да, служил, причем в «горячих точках», может, потому и тяжелая болезнь рано настигла, едва сорок исполнилось. Из-за атеросклероза нижних конечностей мог пройти максимум восемьдесят метров. Лечился в госпитале имени Бурденко, но капельницы, массажи и бароке-

Фото Сергея Ярцева

Пока пациент принимает лечебную процедуру, за его состоянием следит врач Светлана Евгеньевна Мусина

мера не помогли, пришлось согласиться на ампутацию ноги до колена.

Услышав эти слова, я с недоумением взглянула на Владимира Васильевича. О чем говорит этот энергичный и молодой еще мужчина? Заметив мое удивление, он поднял штанину и показал протез.

— У меня и на левой семьдесят процентов артерий было закупорено. А теперь, после четырех курсов лечения в фитосауне, свободно прохожу полкилометра. Обследование показало, что развились новые коллатерали и кровообращение пошло по дополнительным сосудам.

У Сергея Алексеевича Аверичева тоже было плохо с ногами, но по другой причине — из-за ревматоидного артрита. Друзья привезли его в «Прасковью М». Чтобы избавиться от сильных болей, он готов был терпеть все. Перешел на лактовегетарианскую диету, приготовился к обострению болезни, о возможности которого его предупредили.

— Боль оказалась просто нестерпимой, — рассказывал мне Сергей Алексеевич. — Боялся, что не выдержу. Процедуры я, разумеется, прервал, врач Светлана Евгеньевна по телефону руководила моим домашним лечением. Пил травяные отвары, которые мне дали здесь, ставил компрессы. Больше всего мне понравился сбор «просоленная шерсть» и компрессы из него, которые я ставил на больные места. Только на десятый день смог продолжить процедуры в бочке. Постепенно становилось легче, остался лишь дискомфорт под коленом, но доктор сказала, что это почки сигнал подают. Сделал обследование — действительно, оказались камни в почках, теперь принимаю почечный сбор.

— Неужели вы выздоровели после одного курса в десять процедур? — с сомнением спросила я.

— Да что вы! После одного курса я дождаться не мог второго, хотя врач и обещала новое обострение. И оно действительно было, но намного слабее предыдущего. А во время третьего курса боли были настолько незначительны, что я на них и внимания не обратил. Сейчас считаю себя здоровым, вот товарища привез на лечение.

А Евгению Михайловну Сидорову, несмотря на большое желание попасть в фитосауну, к этой процедуре не допускают. Она пятый месяц выполняет «домашние задания» — принимает сборы то от одной, то от другой болезни. Заведующая отделением фитосауны Надежда Васильевна Сошнева при мне обстоятельно объясняла ей, что и как принимать. Я спросила пациентку, какие проблемы привели ее на лечение.

— При моих восьмидесяти годках столько болезней накопилось, что и перечислить трудно. Скажу, что изменилось: ноги уже не горят, словно в кипятке, гематомы на голеностопе побледнели, аритмия не мучает, даже когда быстро встаю, да и сердце перестало болеть. Зато пиелонефрит беспокоит, поэтому мне почечный сбор назначили.

У Юлии Варенцовой, которая по возрасту может приходиться Евгении Михайловне внучкой, проблемы другого порядка: она ждет от фитосауны косметического эффекта. По примеру подруги, оставшейся очень довольной этим методом, хочет к лету приобрести чистую, гладкую кожу и сбросить пару лишних килограммов.

Словом, по отзывам пациентов я

убедилась, что фитосауна очень эффективна для людей разного возраста. Теперь мне хотелось побеседовать с врачами. Это оказалось не так-то просто — у них нет ни одной свободной минутки. Пока я ждала Надежду Васильевну, ей позвонила одна забывчивая мама, чтобы уточнить, как заваривать травы для ребенка. Оказывается, детей здесь тоже берут на лечение — с шести лет. Причем, по словам медиков, процесс оздоровления у них происходит даже успешнее, чем у взрослых.

Наконец я получила возможность задать Надежде Васильевне вопрос, который возник у меня после беседы с Сергеем Алексеевичем Аверичевым. Рассказывая о том, как преодолевал ревматоидный артрит, он упомянул сбор под названием «просоленная шерсть».

— Довольно странное название для сбора, откуда оно пошло? — спросила я.

— У Прасковьи Яковлевны немало составов с оригинальными названиями, потому что она по-новому использует многие известные растения, — ответила Надежда Васильевна. — «Просоленная шерсть» — один из самых эффективных сборов, предназначенных для лечения ушибов, воспалительных процессов в суставах, позвоночнике, почках, печени. В отличие от других ее составов, этот прост, поэтому его можно предложить читателям журнала.

«Просоленная шерсть»

Возьмите по 2 ст. ложки травы спорыша и молодых листьев березы, добавьте такое же количество плодов шиповника, залейте литром кипятка и кипятите на водяной бане 20 минут. Настаивайте два часа. Выпейте на ночь 1-2 стакана горячего настоя как чай, а в оставшемся отваре растворите 2 ст. ложки соли и пятую часть чайной ложки лимонной кислоты. Положите в отвар некрашеную шерстяную тряпочку и, выдержав полчаса, отожмите. Наложите эту тряпочку на больное место, накройте полиэтиленом, а сверху — теплым шарфом. Держите компресс всю ночь. Утром, сняв его, обвяжите это место сухой просоленной шерстью и оставьте ее на весь день. Такое лечение надо проводить 10-15 дней, затем сделать перерыв на 1-2 месяца и при необходимости повторить курс.

Продолжение следует

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТОЦЕНТР «ПРАСКОВЬЯ М»
Москва 117647, ул. Профсоюзная, 123а,
(м. «Ясенево», трол.№85 до ост. Спорткомплекс «Узкое»)
☎ (095) 427-98-22, факс: 427-98-22
Стоимость курса лечения — 6300 рублей
(10 процедур фитосауны и массажи с бальзамами включительно)
Для участников и инвалидов войны, инвалидов I и II групп,
ветеранов труда и детей предусмотрены скидки

БАЗОВАЯ ФИТОЛЕЧЕБНИЦА «ПРАСКОВЬЯ»
Республика Хакасия 655212, Ширинский район, с. Черное озеро
☎ (39035) 9-33-08,факс: 9-33-30,
электронная почта: praskovi@khakasnet.ru

Евсей Пинхосевич, заслуженный врач России

Берегите себя, женщины!

Переход предопухолевого заболевания молочной железы в опухоль совершается не так уж часто. Согласно статистике, рак молочной железы встречается в 30-40 раз реже, чем предшествующие ему патологии. Из этого можно сделать вывод: надо приложить все усилия, чтобы не допустить развития болезни. И это возможно. Вице-президент Российской ассоциации маммологов, заслуженный врач России Евсей Григорьевич Пинхосевич рассказывает о том, как избежать рака молочной железы

К предраковым заболеваниям относятся многие виды фиброзно-кистозных мастопатий. В первую очередь, железисто-фиброзная форма и фиброаденома — их необходимо наблюдать и лечить в течение почти всей жизни. По данным мировой статистики, в 5% случаев может произойти злокачественное перерождение фиброаденом. Но не стоит паниковать, если поставлен этот диагноз. Несколько лет назад в Москве было проведено серьезное комплексное обследование женщин с узловыми образованиями в молочной железе, и лишь 20% обследованных были направлены в больницу для решения вопроса об операции.

В последнее время тактика лечения заболеваний молочных желез изменилась. Если раньше при выявлении одиночной или даже нескольких кист, заполненных жидкостью, сразу делалась операция, то теперь она рекомендуется только в 3-4% случаев. Обычно при наличии кисты делают пункционную биопсию и откачивают из нее жидкость. После этого в кисту вводят воздух, чтобы раздуть ее, и делают пневмокистограмму (рентгенологическое исследование), на которой стенки кисты хорошо видны благодаря тому, что заполнены воздухом. Если внутренние стенки ровные, четкие, то нет причин для волнения. Если же там имеются разрастания, то киста подлежит обязательному удалению, так как существует большая вероятность возникновения злокачественной опухоли. Пневмокистография — не только диагностическая, но и лечебная мера: воздух, давя на клетки внутренней выстилки кисты, обычно препятствует накоплению в ней жидкости. Чаще всего воздух рассасывается через 2-3 недели, и стенки спадаются. Через 6 месяцев обязательно надо повторить иссле-

дование, чтобы посмотреть, наполняется ли киста жидкостью снова или полностью спалась.

Есть такая форма мастопатии, при которой папилломатозные разрастания эпителия формируются в крупных протоках или в кистах вблизи соска за ареолой. Так как образования расположены поверхностно, они легко травмируются при сдавливании или легких ушибах молочной же-

Фото Мирослава Хака

лезы. Происходит отрыв сосочковых разрастаний, сопровождающийся микрокровотечениями и появлением бурых или кровянистых выделений из сосков. Они и являются единственным клиническим симптомом, позволяющим заподозрить наличие папиллом. При выделениях из сосков обычно делаются мазки для цитологического исследования, а при кровянистых или янтарных выделениях обязательно назначают дуктографию, то есть контрастное исследование протоков молочной железы. Папилломы рекомендуется удалять. Хирурги научились это делать косметически.

Но возникновение папиллом может быть связано с действием некоторых вирусов, поэтому следует пройти еще и вирусологическое исследование. Если вирусы обнаружены, то назначают противовирусные препараты.

Существует много видов мастопатий, при которых достаточно систематического наблюдения и лечения травами и пищевыми добавками. Но при разных формах мастопатий сборы различаются, поэтому идти надо не к травникам, а к специалистам. Это важно еще и потому, что необходимы постоянный контроль за эффективностью лечения и его корректировка.

Часто женщины принимают при мастопатии гомеопатические средства. Я не возражаю против этого, потому что гомеопаты обычно назначают препараты, помогающие при патологических состояниях яичников, тела матки. Но своим пациенткам, принимающим гомеопатию, я в любом случае добавляю необходимые лекарства, так как считаю, что лечебные средства лучше действуют в комплексе.

А вот от самостоятельного приема широко рекламируемых сейчас препаратов от мастопатии хочу предостеречь. Как правило, они очень дорогие — на курс лечения уходит 5-6 тысяч рублей. При этом они недостаточно изучены, и их эффективность не доказана.

Очень важно при любых формах мастопатии защищать молочную

железу от прямого солнечного излучения. Загорать лучше под тентом, в закрытом купальнике. Если форма мастопатии не сверхопасная, можно и на юг поехать. Но только не загорать под прямыми лучами солнца. Это нельзя себе позволить даже на дачном участке.

Заболевание молочной (грудной) железы встречается и у мужчин. Оно аналогично мастопатии у женщин и называется гинекомастией. Это заболевание дисгормональное, часто оно сочетается с пониженной функцией яичек, заболеванием печени. Гинекомастия бывает диффузной и узловой. Могут наблюдаться выделения из сосков. Узловую гинекомастию клинически трудно отличить от рака, поэтому мужчине обязательно проводится маммография. При наличии гинекомастии больных направляют к урологам для обследования и лечения, так как эта болезнь часто является зеркалом урогенитальных изменений у мужчин.

Женщинам надо быть очень осторожными, беречь себя и помнить, что для раннего выявления рака молочной железы и ее других узловых заболеваний необходимо самонаблюдение. Женщина, которая регулярно, хотя бы раз в месяц, проводит самообследование, хорошо знает свою молочную железу. И если в ней появляются какие-либо изменения, они не останутся незамеченными ею. Я даже считаю, что, когда врач смотрит женщину в первый раз, он не всегда видит то, что может заметить сама женщина. Но если изменение обнаружено, надо сразу обратиться к специалисту: онкологу, маммологу, хирургу или гинекологу.

К сожалению, многие женщины относятся к своему здоровью легкомысленно. Одна пациентка рассказывала мне: «Я мылась в ванной, намылила грудь и увидела, что там уплотнение». Спрашиваю: «Когда вы его увидели?». «Да месяца 3-4 назад». А ведь за это время могли произойти опасные изменения!

Некоторые женщины боятся идти к врачу, так как считают, что облучение при маммографическом исследовании вредно. Но современные рентгеновские маммографы и специальная рентгеновская пленка обеспечивают минимальное облучение. Поэтому можно назначать маммографию так часто, как это необходимо. Вред от облучения при маммографии несопоставим с тем вредом, иногда непоправимым, который может нанести себе женщина, отказавшись от своевременного обследования на маммографе.

Хорошо известно, что легче предупредить болезнь, чем ее лечить. А чтобы предупредить заболевания молочной железы, надо знать факторы риска и учитывать их. Они разные. Такие, как **возраст** и **наследственность**, от женщины не зависят. Но в последнее время участились **физические травмы молочной железы**, что связано с социальной активностью женщин: занятием спортом, вождением автомобилей и т.д. Кстати, микротравмы бывают и из-за сдавливания груди бюстгальтером. Замечено, что реже заболе-

вают те женщины, которые хотя бы дома ходят без бюстгальтера. Очень часто заболевание появляется после тяжелых **психических травм**, поэтому необходимо укреплять нервную систему. Важно и правильное **питание:** вредные для здоровья продукты влияют и на состояние молочной железы. Увеличивается риск при **избыточной массе тела**.

Особенно опасны **ранние аборты**. У женщин, сделавших аборт до 17 лет, риск возникновения патологических процессов в молочной железе увеличивается примерно в 8 раз по сравнению с женщинами, не делавшими аборта до рождения ребенка. Влияют на патологические изменения в молочной железе и **поздние первые роды** (после 35 лет).

К великому сожалению, одна из главных причин развития болезни молочных желез — **отказ от кормления грудью**. На приеме я первым делом спрашиваю, как долго женщины кормили своего малыша. И ответы неутешительные: одна говорит, что 10 дней, другая — две недели. А третья и вообще не кормила. Объяснить это явление можно тем, что, во-первых, появились многочисленные продукты для вскармливания младенцев, а во-вторых, у молодых мам выросла социальная активность: и карьеру нужно делать, и деньги зарабатывать, — им не до кормления. А ведь следует кормить грудью ребенка не менее 6 месяцев, а лучше год-полтора.

Очень большое значение в возникновении различных заболеваний молочной железы имеют **гормональные нарушения**. Чаще всего это изменения со стороны яичников, тела матки, щитовидной железы. Молочная железа — это зеркало состояния эндокринной системы женщины.

И в России, и за рубежом считается, что диспансеризация женщин должна проводиться после 35 лет. Ведь с этого периода заболеваемость раком молочной железы растет в геометрической прогрессии (буквально в 2 раза каждые 5 лет), да и другие заболевания протекают наиболее бурно. А вот после 60 лет скорость роста опухолей и риск метастазирования уменьшаются. Поэтому было бы разумно каждую женщину после 35 лет направлять на осмотр молочных желез.

К какому врачу надо обращаться, если появились опасения? Лучше всего — к маммологу. Если такого специалиста нет — к районному хирургу, гинекологу или онкологу. Консультация онколога даже предпочтительнее, поскольку он может более квалифицированно провести обследование. К счастью, сейчас почти во всех регионах страны созданы областные и краевые маммологические центры, отделения или кабинеты при онкологических диспансерах, при крупных больницах, медсанчастях и т.д. Там можно проконсультироваться со специалистами, сделать маммограмму и провести ультразвуковое исследование молочных желез.

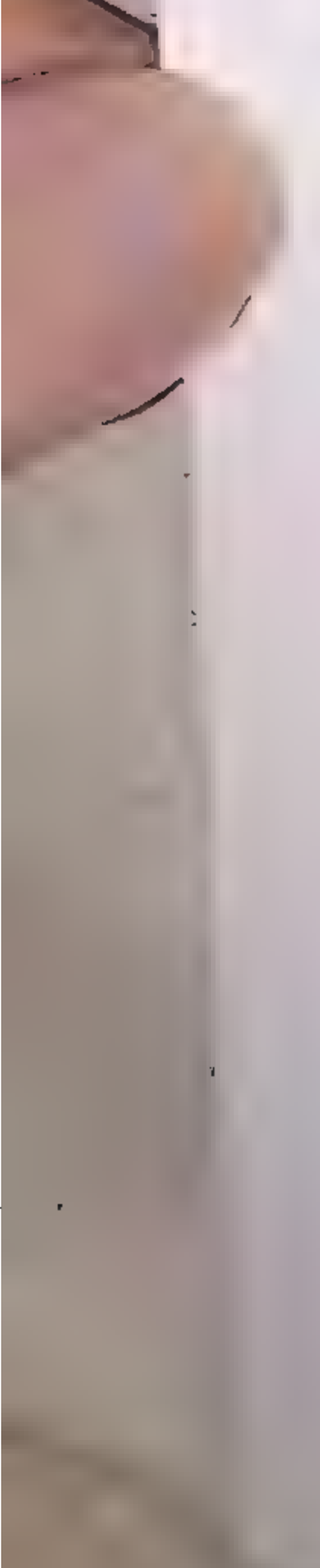
В заключение хочу еще раз посоветовать женщинам: берегите себя, серьезно относитесь к своему здоровью, вовремя обращайтесь к специалистам.

Эту статью нам предоставила редакция журнала
«ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА»
На второе полугодие 2004 года на этот журнал можно подписаться
по каталогу «Роспечать». Индекс — 48910

Валентина Ефимова

Электроток возрождает движение

В физиотерапии давно известен метод электростимуляции, который применяется для повышения функций мышц. Но одно дело улучшить мышечную функцию и совсем другое — возродить утраченную способность двигаться. В Федеральном научно-практическом центре медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов появилась новая технология. Здесь с помощью программируемой электростимуляции мышц заново обучают ходить тех, кто из-за тяжелой болезни или травмы потерял способность полноценно двигаться



Попав в этот центр, более известный как Институт протезирования, я увидела необычную картину: вдоль длинного коридора ходили люди, к пояснице и ногам которых были прикреплены какие-то датчики. У каждого за спиной был длинный провод, который, в свою очередь, соединялся с проводом-основой, зафиксированным на потолке по всей длине коридора. Как бы далеко ни отошел человек, провод скользил за ним. Большинство пациентов передвигались достаточно легко и быстро, а двое, те, что шагали на протезах, уступали им в скорости. Но и на их лицах я особенного напряжения не заметила.

Потом я узнала, что таким образом пациенты центра восстанавливают умение правильно двигаться. Есть среди них и больные-спинальники, долгое время проведшие в постели или инвалидной коляске. С одним из таких пациентов мне удалось поговорить.

У этого молодого человека два года назад при падении на горнолыжной трассе произошел перелом позвоночника. Тяжелая травма привела к расстройству управления функциями тазовых органов и ног, которое не удавалось устранить никакими традиционно применяемыми методами. Но курс реабилитации в Федеральном центре дал хороший результат — парень встал на ноги и теперь надеется, что к концу лечения приобретет полную свободу движений.

Неужели можно лечиться с помощью ходьбы? Об этом я спросила заведующего отделом биомеханики и управления движениями Федерального центра профессора, доктора медицинских наук Анатолия Самойловича Витензона, который является создателем метода искусственного управления движениями.

Оказывается, обычная ходьба не так проста, как кажется всем, кто привык двигаться легко и непринужденно и не задумывается над своими движениями. Анатолий Самойлович, более тридцати лет занимаясь изучением ходьбы, убедился, что она связана с работой практически всех органов и систем. И пришел к выводу: если нарушение работы мышц в результате неврологических заболеваний или травм нижних конечностей и позвоночника неминуемо влечет за собой нарушение функций других органов, то, значит, естественное движение может привести их в норму! В результате многолетних исследований и был разработан этот метод. На чем же он основан?

— Чаще всего недостаток функции мышц возникает вследствие заболеваний опорно-двигательного аппарата и поражения различных отделов нервной системы. При этом от мышечных и суставных рецепторов поступает меньше возбуждающих импульсов в центральную нервную систему, и в результате мозг формирует меньше необходимых условных рефлексов. Если же эти ослабленные мышцы многократно стимулировать в соответствующие фазы шага, то вырабатывается правильный двигательный стереотип, — объяснил профессор Витензон.

Профессор А.С.Витензон закрепляет датчики на спине пациента

— Значит, ваше лечение может проводиться только в момент совершения шага? — уточнила я.

— Да, потому что именно в эти

моменты работают локомоторные центры головного и спинного мозга. И тогда при сокращении мышц информация о раздражении находящихся в них нервных окончаний поступает непосредственно в центральную нервную систему. С помощью электростимуляции мы корректируем эту информацию, то есть подсказываем человеку, как нужно правильно ходить. Мозг воспринимает ее как единственное "руководство к действию" и посылает из головного мозга уже измененные сигналы к мышцам, чего мы и добивались. Так закрепляется стереотип нормальной ходьбы.

— А чем ваш метод отличается от обычной электромиостимуляции, применяемой при разных заболеваниях, в том числе неврологических? — спросила я.

Анатолий Самойлович объяснил: обычная стимуляция мышцы проводится, когда человек сидит или лежит. А в состоянии покоя "ворота" центральной нервной системы закрыты для большей части периферических воздействий. Потому что при этом от нервных окончаний, находящихся в мышцах, импульс поступает лишь в чувствительную зону коры головного мозга, которая в момент покоя не имеет связи с его двигательными центрами. Соответственно, в цепочке "мышцы — нервные окончания — головной мозг" не возникает обратной связи. И потому центральная нервная система не посылает мышцам корректирующих команд и правильный двигательный стереотип не формируется. Хотя сама по себе электростимуляция для ослабленной мышцы полезна, так как она повышает возбудимость ее нервных окончаний и помогает наращивать мышечную силу.

Кроме того, обычная электростимуляция воздействует на отдельные мышцы вне их взаимодействия с другими. А по методу Витензона сигналы с помощью электродов подаются на ослабленные мышцы с учетом их участия в ходьбе. Причем эти электрические импульсы строго, до долей миллисекунды, синхронизированы с фазами естественного возбуждения и сокращения мышц.

Между тем уловить нужный момент в работе мышц очень сложно. Ведь у каждого своя манера ходьбы, свои отклонения от биомеханической нормы. Обычно человек их не замечает, он вообще не придает значения тому, как двигается. Поэтому перед тем, как назначить лечение, специалисты под руководством профессора Витензона с помощью особого диагностического оборудования проводят клинико-биомеханический и электромиографический анализ, который оценивает работу 26 мышц, и находят те из них, которые страдают недостаточной функцией, чем и обусловливается та или иная патология при ходьбе.

Сама техника метода достаточно проста: на мышцу, которая определена в ходе обследования как ослабленная, накладываются накожные электроды. Интенсивность, режим и время воздействия электрического тока также подбираются заранее. Обычно подбирают такую интенсивность стимуляции, которая обеспечивает отчетливую, но безболезненную коррекцию движений при ходьбе. Главный принцип здесь таков: фазы воздействия тока должны очень точно соответствовать моментам естественного возбуждения и сокращения мышц.

Подача импульсов контролиру-

ется системой датчиков, соединенных со стационарным многоканальным корректором, управляемым, в свою очередь, компьютерной системой. Вот почему больных, которых я видела шагающими в коридоре, и сопровождают провода — передатчики сигналов.

Ну а время процедуры обычно составляет 30-60 минут, в течение которых пациентам требуется пройти расстояние до двух километров.

Я поинтересовалась у Анатолия Самойловича: а разве нельзя корректировать патологию движения во время гимнастических упражнений или занятий на тренажере? Ведь на практике доказано, что двигательная нагрузка помогает при разных заболеваниях. Профессор ответил, что, действительно, тренировка усиливает мышцы и наращи-

Вот так ходят пациенты, сопровождаемые проводом — передатчиком сигналов

вает их массу, но правильного двигательного стереотипа при этом добиться очень сложно. Ведь причина патологии может заключаться в дисфункции какой-то одной мышцы, движение которой незаметно глазу, поэтому даже опытный инструктор ЛФК не сможет точно подобрать соответствующее упражнение.

За тридцать лет применения метода в Федеральном центре успешно пролечено более шести тысяч больных, причем 1117 человек — с тяжелыми повреждениями спинного мозга. Помочь такому количеству спинальников не удалось пока никому в мире. Здесь они за один 20-дневный курс лечения добиваются такого результата, который при других способах реабилитации удается достичь лишь после многомесячной упорной тренировки. Это воспринимается как чудо: годами не ходивший человек в первый же курс преодолевает расстояние до 500 метров с опорой на костыли или "ходилки"! А в конце лечения он уже способен пройти два-три километра, причем некоторые делают это даже без опоры! Но, как правило, для восстановления нормальных функций требуется не один, а несколько курсов. И лучше, чтобы электромиостимуляция при ходьбе применялась в комплексе с другими методами — профессор Витензон не считает свою технологию панацеей.

Аналогичный метод кроме нашей страны применяют в США. К сожалению, у нас о программируемой электростимуляции знают немногие. Как это ни парадоксально, метод профессора Витензона больше известен в Германии, откуда больные приезжают на лечение в Москву. Даже некоторым российским пациентам он стал известен из передачи по немецкому телевидению.

Хорошие результаты дает метод программируемой электромиостимуляции при лечении детского церебрального паралича, последствий инсульта, травмы головного мозга, полиомиелита, переломов позвонков, костей голени. Технология профессора Витензона позволяет сократить сроки реабилитации больных в два-три раза.

Электростимуляция мышц при ходьбе помогает и людям с атеросклерозом нижних конечностей. В мире раньше существовало только два способа лечения этого грозного заболевания — хирургический и медикаментозный. Но операции выполняют лишь тогда, когда закупорка возникает в крупной артерии, площадь которой позволяет применить шунтирование и сделать реконструкцию. Если же кровообращение блокируется в более мелком сосуде (например, в области голени), то операцию не делают. А применение медикаментозного лечения не всегда дает желаемый эффект.

Методом электромиостимуляции при ходьбе удается помочь 70% больных с атеросклерозом сосудов нижних конечностей. Причем уже после первого сеанса расстояние, которое человек может пройти без болей, увеличивается.

Высокий эффект дает метод профессора Витензона при выраженном остеохондрозе и сколиозе.

— Сколиотическая болезнь развивается под влиянием разных факторов: это и наследственная слабость хрящевой ткани, и нарушения со стороны нервной и опорно-двигательной системы. Поэтому даже при сколиозе первой степени, когда искривление небольшое, у трети обследуемых мы уже обнаруживаем нарушение иннервационного стереотипа ходьбы. Мышцы, участвующие

в ходьбе, недостаточно синхронизируются с движениями тела. Однако, когда больные начинают ходить под контролем электромиостимуляции, прогресс отмечается даже у тех, кто имеет третью степень сколиоза, — рассказывает Анатолий Самойлович.

Новые возможности открывает метод профессора Витензона и перед инвалидами с культями голени или бедра, которым приходится носить протезы нижних конечностей. Ношение протезов и ортезов, как известно, сильно ослабляет мышцы. Пациенты профессора Витензона получают возможность укрепить эти ослабленные мышцы.

Если у человека нет ноги, то на верхнюю часть его ягодичных мышц, осуществляющих разгибание в тазобедренном суставе, накладывается один электрод, а другой помещается под ягодичную складку, чуть-чуть не доходя до конца культи. Непосредственно перед тем, как человек обопрется на протез, подается стимулирующий импульс, вызывающий возбуждение и сокращение этих мышц. В один момент происходит разгибание тазобедренного сустава, культя подается назад, очень плотно прижимается к протезу, и больной устойчиво становится на него, не боясь, что протез подкосится.

А стимуляция между тем продолжается и в опорной фазе шага, помогая человеку легче поднять и перенести протез. Пациентам так нравится этот стимул, что они называют его "чувством полета". Человек даже на таком полусогнутом протезе способен без чрезмерных усилий пройти весь коридор, потому что электростимуляция усиливает напряжение мышц в 3-4 раза. Так в течение 10-15 сеансов вырабатывается уверенный навык ходьбы на протезе, что помогает инвалидам привыкнуть к искусственной конечности. Кроме того, электростимуляция, увеличивая силу и массу мышц, предотвращает нарушение в них кровообращения, наступающего из-за сдавливания протеза гильзой.

Профессор Витензон считает, что электромиостимуляция во время ходьбы может быть весьма эффективной не только при нарушениях опорно-двигательного аппарата, но и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь мышцы — это периферическое сердце, и их активная гармоничная работа усиливает микроциркуляцию крови и ее текучесть, что, в свою очередь, помогает сердцу качать ее. Кроме того, мышечная нагрузка расширяет сосуды и улучшает питание тканей, а значит, способствует восстановлению функций внутренних органов.

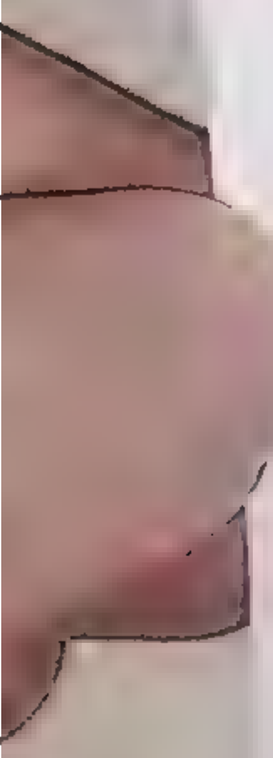
По мнению Анатолия Самойловича, возможности метода не ограничиваются лечебной практикой и его можно с успехом использовать, например, для спортивных тренировок, обучения разным трудовым навыкам и даже для снижения веса. Но это — дело будущего. А пока профессор Витензон мечтает о том, чтобы у него нашлись последователи, которые смогли бы применять его технологию за пределами Федеративного центра и сделали бы ее доступной для всех, кто в этом нуждается.

Поликлиника Федерального научно-практического центра медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов
☎ (095) 905-16-22

Вера Шабельникова

Рак излечим

Наши постоянные читатели уже знакомы с доктором биологических наук профессором Андреем Георгиевичем Маленковым. В ноябрьском номере прошлого года он рассказывал о новых подходах к лечению рака. Эта статья вызвала большой интерес, и мы попросили Андрея Георгиевича ответить на вопросы читателей



— Андрей Георгиевич, в прошлый раз вы говорили о том, что специалистам Центра гомеостатической медицины, которым вы руководите, удается на самой ранней стадии диагностировать опухолевый процесс и воздействовать на него таким образом, чтобы заболевание не началось. А в тех случаях, когда человек болен, ему могут оказать действенную помощь. Причем остановить рост опухоли удается в 70-90% случаев. Многим показалось, что это из области чудес.

— Чудеса и в самом деле случаются, но редко. Во все времена были люди, которым удавалось добиваться невероятного, в том числе и избавлять от заболеваний, считающихся неизлечимыми. Этому можно удивляться, но на это нельзя рассчитывать как на лечение. А лечебными можно считать лишь такие методы, которые любому добросовестному профессионалу позволяют добиться прогнозируемого результата. Вот тогда заболевание действительно перестает быть неизлечимым.

— В прошлой публикации вы развенчали три мифа о неизлечимости рака и доказали, что опухолевый процесс можно повернуть вспять. Читатели просят подробнее рассказать о тех средствах, которые в вашем центре применяют в этих целях.

— В зарождении онкопроцесса можно проследить четыре стадии: предрасположенность, предрак, переход в рак и прогрессирование. Для каждой из них характерны свои признаки. При предрасположенности к раку в 2-3 раза (по сравнению с нормой) ослабляются контакты между клетками. При предраке повышается проницаемость мембран клеток, а в сыворотке крови обнаруживается дефицит одних микроэлементов (цинка, селена, ванадия, титана, никеля, хрома, меди) и избыток других (ртути и свинца), контакты между клетками продолжают ослабевать. При переходе предрака в рак меняется энергообеспечение клеток (угнетаются митохондрии), резко снижаются межклеточные контакты, в результате чего появляется фракция изолированных клеток, дефицит необходимых микро-

элементов сохраняется. При прогрессировании рака все патологические процессы усиливаются пропорционально росту опухоли. Важно отметить, что на всех стадиях онкопроцесса огромное, если не решающее, значение имеет воздействие на организм хронического стресса.

Исходя из этих патологических признаков, врач должен ставить перед собой задачи лечения. Во-первых, надо восстановить и поддерживать баланс микроэлементов. Во-вторых, усилить контакт между клетками, ведь именно межклеточные взаимодействия способны подавить нерегулируемое деление клеток. И в-третьих, вывести пациента из состояния стресса.

Баланс микроэлементов в нашем центре поддерживается с помощью уникального минерала — геомалина. В тибетской медицине он назван «белым камнем бессмертия». Геомалин встречается кое-где в горах, причем нечасто. На его основе в нашей лаборатории готовят препарат в виде порошка, который мы рекомендуем принимать и профилактически, и на всех стадиях онкопроцесса.

Препарат геомалин представляет собой одновременно слабую кислоту и дубящие квасцы. Поскольку опухолевые клетки неустойчивы к закислению, они под действием геомалина разрушаются, в то время как окружающие опухоль нормальные клетки, наоборот, стимулируются к делению.

Для восстановления контакта между клетками мы используем тканеспецифичные адгезионные («соединяющие») средства, полученные из многих тканей (в том числе из печени, легких, щитовидной железы, соединительной ткани, тимуса). Это так называемые S-100 белки, которые выдерживают кипячение и не теряют активности в желудочно-кишечном тракте. Их применение внутрь или путем внутримышечных инъекций позволяет: устранить предрасположенность к онкопроцессу; защитить ткани от действия канцерогенных факторов; подавить опухолевый процесс; повысить устойчивость ткани, в которой можно ожидать появление метастазов, к внедрению в нее раковых клеток.

Вывести организм из состояния хронического стресса на всех стадиях онкопроцесса помогает препарат тодикамп. Это экстракт зеленых грецких орехов нафтеновыми производными нефти. Кроме антистрессового эффекта тодикамп обладает противовоспалительным и иммунопротекторным действием.

— А каким образом можно выяснить, не пора ли принимать ваши антираковые препараты?

— Если вы имеете в виду диагностику рака, то у нас для этого применяется прибор, изобретенный С.Г.Весниным. Это радиотермометр, который позволяет определять температуру внутренней среды организма. В основу этого метода диагностики положена характерная особенность опухолевой ткани: она всегда горячее, чем здоровая. У нас разработаны подробные методики интерпретации данных радиотермометрии для разных органов. Благодаря этому можно провести точную диагностику еще до появления клинических проявлений опухоли (в том числе до обнаружения ее с помощью УЗИ). А кроме того, метод глубинной радиотермометрии позволяет сле-

дить за процессом и оценивать эффективность лечения.

Но принимать наши препараты можно и профилактически. Они совершенно нетоксичны и ничего, кроме пользы, не принесут.

— Я заметила, что наши соотечественники, в отличие, например, от американцев или немцев, испытывают сильное предубеждение по поводу проверки на рак. Они решаются на такое обследование, только если ощущают реальную опасность. Но субъективные признаки онкологических заболеваний появляются, как правило, слишком поздно. Скажите, профессор, есть ли какие-нибудь симптомы, которые должны настораживать человека до появления клинических признаков опухолевого процесса?

— Я разделяю убеждение моего учителя, крупного онколога Л.М.Шабада, что рак всегда имеет свой предрак, и этот предрак — хроническое воспаление. Так вот, если в организме есть какой-либо хронический воспалительный очаг, то я очень рекомендую пройти обследование на приборе Веснина. Это может быть бронхит (особенно у курильщиков), или воспаление яичников, или простатит, колит, нефрит и т.п. Избавиться от воспаления, а заодно и от риска заболеть раком, можно с помощью тех же препаратов — адгезионных средств, геомалина и тодикампа.

Есть и общие симптомы, свойственные зарождению ракового процесса, — быстрая утомляемость, бессонница. Но они ведь бывают при разных недомоганиях, да и просто при усталости.

Если появилось ощущение, что по вечерам поднимается температура, стоит некоторое время измерять ее ежедневно с 19 до 20 часов: повышение до 37,2-37,3 градусов может настораживать. Поводом для беспокойства могут быть и учащенные позывы к мочеиспусканию, и упорная мастопатия.

Очень советую внимательно относиться к своему здоровью людям, испытывающим хронический стресс. Обычно, попав в трудную ситуацию (например, ухаживая за тяжелобольным или переживая утрату близкого), человек не думает о себе. А между тем его организм подвергается постоянному и сильному негативному воздействию, с которым ему трудно справиться. Это можно проследить по клиническому анализу крови. При сильном стрессе заметно падает уровень лимфоцитов. Процентное содержание этих клеток крови должно составлять 19-38% (предпочтительнее всего — 26-36%). Если же эта цифра снижена до 8-10%, ситуация становится опасной — иммунная система ослаблена.

Во всех этих случаях я бы посоветовал обследоваться на приборе Веснина и принимать препараты, восстанавливающие баланс микроэлементов в организме (лучше всего — геомалин).

Центр гомеостатической медицины
☎ (095) 497-98-02, 778-48-11
Москва, пр-д ДОС Флота, медсанчасть № 143
(м. «Сходненская», трол. №70, ост. ДК «Салют»).
Электронная почта: cgm@abop.ru
Сайт: www.neboley.narod.ru

Энциклопедия «БЗ!»
Энциклопедия «БЗ!» от А до Я
16
лах толстой кишки. Ее можно выполнять 4 раза по 15
минут или 6 раз по 10

лах толстой кишки. Ее можно выполнять 4 раза по 15 минут или 6 раз по 10 минут в течение дня.

Контрастный душ

Включить теплый душ и направить его на область заднего прохода на 7 секунд. Затем включить прохладный душ на 3 секунды. И так 3 раза. Прибавляя по одному переключению воды в неделю, постепенно доведите их количество до 14.

Овощные соки

Утром пить овощной коктейль из *сока моркови, сельдерея, петрушки* и *шпината*, взятых в соотношении 7:4:2:3. Или из *сока моркови, свеклы* и *капусты*, взятых в соотношении 3:1:2. Если по каким-то причинам приготовить овощной коктейль сложно, его можно заменить *овощным салатом* из свежей моркови, свеклы и капусты, но без масла, сметаны и майонеза.

Профилактика запоров

Облегчают боль и обладают послабляющим действием:

- лук и его сок — по 1 ст. ложке 3 раза в день;
- сырая тертая морковь;
- сыворотка — 1-2 стакана натощак;
- рассол квашеной капусты (при кровотечениях) — 1-2 стакана в теплом виде.

линия сгиба

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

ГАСТРИТ
Фитотерапия
2
Ампелотерапия
7
ГЕМОРРОЙ
Фитотерапия
10
Мумиё
11
Ванны
11
Клизмы, примочки, свечи, мази
13
Комплексное лечение
14
Профилактика запоров
16

ГАСТРИТ

Фитотерапия

1. *Сок подорожника.* Собранный летом свежий лист подорожника промыть и разложить на полотенце. Закатать, чтобы в полотенце впиталась вода. Потом переворошить массу листьев и еще раз закатать в полотенце. Пропустить листья через мясорубку, затем отжать сок в соковыжималке или через ткань. При хранении в холодильнике сок не теряет лечебных свойств в течение недели. Перед употреблением его надо взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке, разводя в 1/4 стакана горячей воды. Сразу после приема лечь на спину, через 5-10 секунд перевернуться на бок, затем на живот, на другой бок и снова на спину. Лежа на спине, поднять таз (желательно сделать «березку»). Это делается для того, чтобы сок оросил все отделы желудка.

Сок снимает воспаление и повышает кислотность желудочного сока. При низкой кислотности его принимают за 15-30 минут до еды, при нормальной — за 45 минут. Прием сока даже один раз в день дает хо-

ку дерева, турник или поручень над головой большим пальцем одной руки. Сначала правой, потом левой. Медленно перенесите вес тела сначала на правую ногу, затем на левую. Постойте в этом положении, как бы повиснув на большом пальце. При этом напрягаются мышцы поясницы и ягодиц, усилится кровообращение в области заднего прохода. Выполнять следует сначала 7 минут. Постепенно прибавляя по 30 секунд в неделю, довести время выполнения до 21 минуты.

2. Сесть на пол, вытянуть ноги и двигаться вперед-назад на ягодицах, стараясь не сгибать ноги в коленях. Руками, согнутыми в локтях, двигать, как при ходьбе. Начинать с минуты. Прибавляя по 30 секунд в неделю, доведите время выполнения до 7 минут.

Хаста «Чаша Чандмана»

Четырьмя пальцами левой руки обхватите четыре пальца правой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько наружу, как бы образуя ручки чаши (см. рисунок).

Хаста стимулирует пищеварение, устраняет застойные явления в прямой кишке и других отде-

цветков тысячелистника, смешать их и добавить 20 ст. ложек растопленного свежего сливочного масла. Дать полученной массе остыть, после чего скатать из нее свечи. Хранить на холоде. Ставить на ночь.

7. Сделать свечи из *старого сала*, растолченного с небольшим количеством лука. Процедуру проводить регулярно перед сном до тех пор, пока не наступит облегчение.

8. Если шишки так набухли, что войти внутрь не могут, надо делать *припарки* из *горячих отрубей* или *овса*, чтобы они прорвались. Когда шишки прорвутся, прикладывать *вытяжную примочку* — из воды с добавкой танина.

9. Для открытия геморроидальных шишек и отвода застойной крови испеченную, очищенную и мелкопорезанную луковицу средней величины прикладывать на салфетке к больному месту.

10. Смазывать на ночь геморроидальные шишки и окружающую их кожу *касторовым маслом*.

11. Смазывать трещины от геморроя чистым *ихтиолом* 1 раз в день. При этом лечении употреблять только жидкую пищу, следить за работой кишечника.

Комплексное лечение

Гимнастика

1. Это упражнение можно выполнять во дворе, в лесу, парке, даже в транспорте. Ухватитесь за ветку дерева, турник или поручень над головой большим пальцем одной руки. Сначала правой, потом левой. Медленно перенесите вес тела сначала на правую ногу, затем на левую. Постойте в этом положении, как бы повиснув на большом пальце. При

роший результат уже через 2-4 недели. Но лучше пить его 3 раза в день.

В зимнее время можно заваривать сухие листья подорожника: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за час небольшими глотками. Это суточная норма.

2. Залить 1 ст. ложку травы *лабазника вязолистного* двумя стаканами кипятка в термосе, настоять. Пить по 1/3-1/4 стакана 2-3 раза в день при болях в желудке.

3. Залить 1 ст. ложку травы *подмаренника* стаканом кипятка, настоять 3-4 часа. Пить по полстакана 3-4 раза в день как чай.

4. 10 г сухих *листьев кипрея (иван-чая)* залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

5. 1 ч. ложку измельченного *корня лопуха* залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по полстакана теплого настоя 2-4 раза в день. Можно готовить и отвар: 1 ч. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3-4 раза в день.

Острый гастрит

1. *Зверобой продырявленный, календула (цветки)* — по 1 части, *ромашка аптечная (цветки)* — 4 час-

ти, *тысячелистник (трава)* — 2 части. 5 г сбора залить 400 мл кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 100 мл 4-5 раз в день.

2. *Зверобой продырявленный, душица (трава), солодка (корни)* — по 1 части, *ромашка аптечная (цветы)* — 2 части. 5 г сбора залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, кипятить 5 минут, снова настаивать 20 минут, отжать. Пить по 100 мл 4-5 раз в день до еды.

3. *Мята перечная (листья), тысячелистник* — по 1 части, *ромашка аптечная (цветки)* — 4 части, *солодка (корни)* — 2 части. Готовить и принимать так же, как предыдущий сбор.

Хронический гастрит с пониженной кислотностью

1. 3 ч. ложки свежих или сухих *корней петрушки* залить стаканом кипятка, настаивать 12 часов, подсластить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение длительного времени.

2. Принимать спиртовую настойку *полыни* — по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. *Тибетский рецепт.* Зеленые яблоки очистить от кожицы, натереть на терке и сразу съесть. До и после яблок нельзя ничего есть в течение 5 часов. Первую порцию нужно съесть рано утром, чтобы к 11 часам можно было позавтракать. Желательно есть яблоки 2 раза в день. Лечение продолжается в течение

Г

Клизмы, примочки, свечи, мази

1. 2-3 ст. ложки *листьев земляники лесной* или *цветков ромашки аптечной* заварить стаканом кипятка, настоять час в закрытой посуде. Делать клизмы с настоем и промывать им геморроидальные шишки.

2. Прикладывать к шишкам тряпочки, смоченные холодной водой, меняя их по мере согревания.

3. При болях и набухании шишек прикладывать к ним завернутую в тряпочку *тертую сырую свеклу* или *морковь*. Эта процедура снимает боли и помогает шишкам войти внутрь.

4. Припарки из *травы горца почечуйного* применять как противовоспалительное и обезболивающее средство.

5. *Свечи из сырого картофеля.*

1-й рецепт. Вырезанную из картофеля свечу толщиной в палец ставить на весь день или на всю ночь. Перед дефекацией свечу вынимать, а после дефекации ставить новую. Перед тем как ставить новую свечу, сделать спринцевание прямой кишки прохладной водой — 1/2 стакана.

2-й рецепт. Свечу из картофеля ставить на 30 минут. Всего надо сделать 10 процедур. Если ощущается жжение, свечи предварительно обмакивают в мед.

6. Измельчить по 3 ст. ложки *листьев малины* и

2. Холодная сидячая ванна. Налить в таз 1 л холодной воды, добавить несколько крупинок марганцовки. Можно добавить настой травы кровохлебки или отвар листьев медвежьего ушка. Сесть в таз на 1-6 минут. Делать процедуру утром и вечером.

3. Теплые сидячие ванны.

◆ Наполнить ванну водой так, чтобы она доходила до середины живота, и добавить в нее 2 стакана отвара *дубовой коры*.

◆ *Корень кровохлебки* (40 г) залить 0,5 л кипятка, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 1 час в теплом месте. Отвар добавить в сидячую ванну с водой (31-35 °С). Принимать через день. Курс лечения — 10-12 ванн.

◆ *Корневище бадана* (40 г) залить 0,5 л кипятка, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 1 час в теплом месте. Применять, как в предыдущем рецепте. Курс — 10-12 ванн.

◆ *Траву хвоща полевого* (50-70 г) залить 3 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Применять, как в предыдущем рецепте.

4. Молодые ветки березы с листьями (500 г) залить 3 л кипятка и запарить в хорошо укутанной посуде 30 минут. Затем настой охладить до 40 °С и принять в тазу сидячую ванну 10-15 минут, плотно укрывшись. Делать 2 раза в день — утром и вечером. Курс — 5-6 процедур каждый день.

месяца. Второй месяц кашицу надо есть 3 раза в неделю, третий месяц — 1 раз в неделю.

4. *Ромашки (цветки), мелисса (листья), мята (листья)* — по 20 г, *дудник (корень)*— 15 г, *тмин, фенхель* — по 10 г, *полынь горькая* — 5 г. Сбор заваривать как чай и пить по 3-5 чашек в день при грызущих, жгучих болях.

5. Пить по 100 мл свежеотжатого *апельсинового сока* 3-4 раза в день.

6. Есть *лук* в любом виде.

7. В течение 1-2 месяцев пить *сок алоэ* по 2 ч. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

8. Листья *алоэ* мелко нарезать и приготовить 100 г сока. Смешать его со 100 г меда и принимать по 2 ч. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

9. До еды съедать 1 ч. ложку тертого *хрена* с *сахаром* или *медом* (вне обострения). Свежий сок хрена, чистый или разведенный водой, усиливает выделение желудочного сока.

10. *Чагу* (*березовый гриб*) обмыть и натереть на терке. Высушенный гриб для размягчения залить холодной кипяченой водой на 4 часа, затем натереть на терке или пропустить через мясорубку. На 1 часть измельченного гриба взять 5 частей кипяченой воды (температура не выше 50 °С) и настаивать 2 суток. После этого жидкость слить, остаток отжать. В отжатую жидкость добавить воду, в которой раньше зама-

линия сгиба

чивался гриб. Этот настой сохранять не более 4 суток. Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды или по полстакана 6 раз в день.

11. *Полынь горькая (трава)* — 10 г, *ромашка аптечная (цветки)* — 20 г, *мята перечная (листья)* — 20 г, *тысячелистник (трава)* — 10 г. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до остывания. Пить по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день перед едой в фазе обострения.

12. Пить по 0,5-1 стакану свежего *капустного сока* 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды при выраженных диспептических явлениях (вздутии живота, тяжести в желудке, отрыжке).

Хронический гастрит с повышенной кислотностью

1. Выпить натощак стакан *картофельного сока*. После этого полежать полчаса. Через час после приема сока можно позавтракать. Пить в течение 10 дней, затем на 10 дней сделать перерыв. Вновь повторить 10-дневное лечение и снова 10 дней пропустить. Затем пить сок еще 10 дней.

2. Пить свежий *сок картофеля* по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Положительный эффект наступает через 4-6 недель.

3. Пить по 0,5 стакана *морковного сока* в день.

4. Медленными глотками выпивать на ночь стакан слегка подогретого *молока*.

день, добавляя немного сахара по вкусу. Для его приготовления прорастить семена ячменя, затем высушить их. 2 ст. ложки измельченного сырья залить литром кипятка, настаивать 4 часа.

7. Залить 5 ст. ложек измельченных *листьев моркови* литром кипятка, настоять. Пить вместо чая по стакану в день.

Мумиё

Принимать внутрь натощак утром и вечером (перед сном) по 0,2 г.

Одновременно смазывать кожу вокруг заднего прохода и прямую кишку на глубину до 4 см мазью из мумиё с медом (1:5).

Принимать мумиё внутрь 25 дней. После 10-дневного перерыва курс можно повторить. Смазывание продолжать 3-4 месяца, после чего сделать месячный перерыв. При запущенном заболевании улучшение наступает через 6-8 месяцев.

Ванны

1. *Паровая сидячая ванна.* В сосуд емкостью 5-10 л (лучше глиняный или деревянный, чтобы вода дольше не остывала) налить кипяток и накрыть его крышкой с отверстием 5-6 см в диаметре. Сесть над отверстием. Перед процедурой необходимо сделать клизму. При кровотечениях противопоказано.

ет за 20 минут до еды, начиная с половины стакана, постепенно доводя разовую дозу до 1-1,5 стакана. Температура воды — 18-25 °С. Пить нужно медленно, небольшими глотками.

ГЕМОРРОЙ

Фитотерапия

1. 1 ст. ложку травы *горца почечуйного* залить 2 стаканами кипятка, настаивать сутки. На следующий день выпить в 3 приема.

2. 2 ч. ложки измельченной травы *хвоща полевого* заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Выпить в течение дня.

3. 1 ст. ложку травы *зверобоя продырявленного* залить стаканом кипятка, варить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

4. Из зрелых ягод *красной рябины* отжать сок. Принимать по 75-100 г 3 раза в день (можно добавить мед или сахар). Запивать холодной водой. Это облегчает боли, уменьшает узлы и действует как слабительное.

5. Залить 1 ч. ложку травы *тысячелистника* 2 стаканами кипятка, настоять. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Настой тысячелистника применяется при геморроидальных кровотечениях как кровоостанавливающее средство.

6. Пить по полстакана *ячменного солода* 4-6 раз в

5. *Липовый цвет, льняное семя, корневище аира болотного, листья мяты перечной, корень солодки голой, плоды фенхеля обыкновенного* — все по 20 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, затем процедить. Пить по 2-3 стакана за час до еды.

6. *Зверобой продырявленный (трава), пижма обыкновенная (трава, аир болотный (корневище), вахта трехлистная (листья), валериана лекарственная (корень)* — все по 10 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды при гастритах, сопровождающихся изжогой и склонностью к запорам.

7. 2 ч. ложки нетолченых *семян льна* залить стаканом кипятка. Взбалтывать в течение 15 минут, процедить через плотную материю.

Ампелотерапия

При хронических гастритах с повышенной кислотностью в результате виноградной терапии наблюдается резкое снижение желудочной секреции и уменьшение кислотности.

В лечебных целях употребляют *свежий виноград*, обязательно зрелый, с сахаристостью не меньше 15%. Кожицу и зерна есть не надо. Едят его между приемами пищи. Суточную дозу в количестве 2 кг

обычно распределяют на 2-3 приема. Первый прием (800 г) — утром, за час до завтрака, второй (600 г) — за два часа до обеда, третий (600 г) — через три часа после обеда.

Суточная доза *виноградного сока* (до 600 мл) назначается перед едой равными дозами два раза в день — в 8 часов утра и в 18 часов вечера.

(Лечение виноградом противопоказано при диабете, даже если диабет не у вас, а у ваших родственников.)

Семянотерапия

Сначала надо найти на ладони проекцию желудка. Для этого развернуть левую руку ладонной поверхностью к себе, от первой лучезапястной складки (в месте, где прощупывается пульс) отступить на один сантиметр к ладони и положить на ладонь пятирублевую монету. Она закроет собой зону желудка. В этой зоне следует поискать болезненную точку, наложить на нее несколько яблочных или пшеничных зерен и зафиксировать их пластырем. Держать от нескольких часов до одних суток. Очень полезно время от времени нажимать на зернышко до ощущения легкой боли. Такой своеобразный массаж усиливает лечебный эффект.

Все зерна и семена используют один раз. За сеанс они полностью отдают свою целительную энер-

гию и полезные составляющие и вбирают в себя поток болезненной информации из конкретной точки, а следовательно, из соответствующего органа, и поэтому не годятся для повторного использования. Семена и зерна удобно ставить на ночь.

Лечение минеральной водой

При хроническом гастрите с повышенной секрецией желудочного сока рекомендуются маломинерализованные гидрокарбонатные и сульфатные воды типа *смирновской, славянской, ессентуки №4, боржоми*. Пить такую воду надо за 1-1,5 часа до еды 3-4 раза в день. Начинают обычно с полстакана и постепенно повышают разовую дозу до 1 стакана (200 мл). Оптимальная температура воды — 38-45 °С. При такой температуре из нее выделяется избыток углекислоты, и она гораздо меньше раздражает нервные окончания слизистой оболочки желудка. Пить воду рекомендуется быстро, большими глотками.

При хроническом гастрите с нормальной секреторной активностью рекомендуются те же воды, но за 45-60 минут до приема пищи в дозе 180-200 мл. Температура воды должна быть 28-30 °С. Воду надо пить медленно и небольшими глотками.

При хроническом гастрите со сниженной секреторной активностью желудка рекомендуется минеральная вода типа *ессентуки №17*. Пить ее следу-

Поможем друг другу

✍ *"Хочу поделиться своей проблемой. Сейчас мне уже 50 лет, но, сколько я себя помню, всегда, даже в детстве, при выходе из дома на мороз, у меня текли слезы. Конечно, холод и ветер многих заставляют "плакать". Но сейчас я стала обращать внимание на то, что при любой погоде, когда я выхожу на улицу, у меня текут слезы. Насколько это мешает жить, я думаю, объяснять не надо. Если кто-нибудь знает, как с этим справиться, напишите, пожалуйста, на адрес редакции".*

Евгения, г. Москва

✍ *"Мне 42 года. Последнее время меня стала мучить изжога — очень неприятное ощущение. Если кто-то знает какие-нибудь народные средства от этого, поделитесь, пожалуйста".*

Михаил Воронков, г. Липецк

✍ *"Мне 63 года. Проблема моя чисто женская — опущение матки. У меня такой вопрос: если болезнь в начальной стадии, можно ли обойтись консервативными методами? Напишите, кто с этим сталкивался".*

И.Семенова, г. Москва

✍ *"Я инвалид I группы. Помимо всяких болячек, у меня на лице появились бородавки. По мере сил "травлю" их чистотелом, но помогает плохо. Посоветуйте, кто знает, как лучше от них избавиться".*

420095 Россия, Татарстан, г. Казань,
ул. Шамиля Усманова, 7-6, Жукова Л.С.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Красная глина избавляет от косточек на пальцах

(для Бахаревой М.Ф. — №12, 2003 г.)

У меня года три назад на большом пальце правой ноги появилась косточка. Хотя она и не болела, я решила ее вывести. В народной медицине я нашла способ, который мне помог. Нужно обычную красную глину замесить водой комнатной температуры и полученную лепешку (толщиной 2-3 см) положить на косточку. Затем прикрыть полиэтиленом, закрепить бинтом, сверху обернуть шерстяной тканью и очень плотно обмотать ногу до колена байковым одеялом. Я даже обвязывала одеяло шнуром, чтобы воздух под

него не попадал. Так нужно спокойно посидеть в течение часа. Затем все снять, ногу помыть, а использованную глину выбросить (каждый раз глина должна быть новой). Такую процедуру я проделывала два раза в день, утром и вечером. Сначала мне не помогало. Потом я где-то вычитала, что для большего эффекта глину нужно подогревать, что я и стала делать. Через месяц заметила, что косточка стала уменьшаться, а еще через месяц — исчезла совсем и больше не появлялась.

Мерзлякова О.М., г. Хабаровск

Фитотерапия при фибромиоме матки

20 лет назад, когда мне было 49 лет, я лечилась в одном из санаториев эстонского города Пярну. Врач-гинеколог подсказала мне один способ лечения фибромиомы матки. Им я и хочу поделиться. На курс лечения уходит 7 месяцев.

Требуются: *корень аира (болотного), корень девясила, зверобой, хвощ полевой, пустырник, плоды боярышника и плоды шиповника.*

Взять по 1 ч. ложке каждого компонента, смешать и залить 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, 40-50 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды, ежедневно, в течение трех месяцев.

Следующий, четвертый, месяц пить каждое утро натощак сок, выжатый из одной сырой картофелины. Картофель с вечера тщательно вымыть, а утром натереть на мелкой терке вместе с кожурой, отжать сок вместе с образовавшимся крахмалом. В течение пятого, шестого и седьмого месяцев пить тот же настой, который пили первые три месяца.

Таким способом я вылечила фибромиому матки размером 7-8 недель.

Лидия Соленкова, Владимирская обл.

Кольцо от ячменя

(для Веры Латышевой — №2, 2004 г.).

Как только заметили на веке болезненную припухлость — сразу же потрите ее золотым или серебряным кольцом (или любым предметом из этих металлов). Главное, чтобы поверхность предмета была гладкой. Предварительно вымойте его с мылом и высушите.

А можно сварить вкрутую яйцо и, не остужая его, завернуть в большой носовой платок, сложенный в несколько слоев. Приложите к ячменю и так подержите. По мере остывания яйца постепенно разворачивайте платок. Так можно делать по два-три раза в день (хотя мне помогает и одна процедура).

Шипова А.И., г. Москва

Как вылечить энурез

(для Елисеевых — №8, 2003 г.)

1. Перед сном нужно 5-7 минут держать во рту немного *поваренной соли*. Эту довольно неприятную процедуру мой семилетний внук с честью выдержал и за неделю избавился от ночного недержания мочи.

2. *Брусничный отвар*. 2 ст. ложки смеси листьев и ягод брусники залить

2 стаканами кипятка и кипятить на слабом огне 10 минут. Охладить, процедить. Половину полученного отвара выпить в течение дня в несколько приемов, а вторую половину — перед сном.

3. В сезон есть как можно больше *ягод черники*.

4. *Настой семян укропа*. 1 ст. ложку семян укропа заварить стаканом кипятка и настоять в термосе. Весь настой выпить за один прием.

5. *Отвар из брусники и зверобоя*. 1 ст. ложку брусники и 2 ст. ложки листьев зверобоя залить тремя стаканами кипятка и кипятить на небольшом огне 10 минут. Остудить, процедить. Все это количество начать пить с 16 часов, последнюю порцию — перед сном.

Роденко Г.К., г. Сергиев Посад,
Московская обл.

Когда сводит ноги

(для Наташи — №2, 2004 г.)

1. По описанию ваших жалоб и с учетом возраста — у вас недостаток кальция, поэтому необходимо принимать препараты кальция, например кальциомакс. Принимать их лучше вечером или на ночь.

Орехова А.С., г. Москва

2. Ноги у вас сводит из-за нехватки в организме кальция. Попейте таблеточки кальция лактат (по одной 3 раза в день). Желательно (для лучшего усвоения) их прием сочетать с витаминами *A* и *D*.

Борисова Т.Н. Свердловская обл.

3. В народном лечебнике я прочитала один совет, как избавиться от судорог. Нужно взяться за пятку и с силой сжимать ее (не меньше семи раз) Но так можно снять единичные приступы. Если у вас хронические судороги, существует другой способ, который помог мне. Детским деревянным молоточком утром и вечером я постукивала сначала по пяткам, а затем по всей ступне (по семь минут).

Е.М., Московская обл.

4. Если у вас сводит ноги, приложите к больному месту любую деревяшку и так держите, пока не пройдет.

Валентина Зайцева, г Москва

Удаление жировиков на лице

На спине и лице у меня были жировики Врач-хирург удалил мне жировик на спине, а на лице — отказался. И я решила воспользоваться известным мне методом прижигания псориазной бляшки растительным маслом В маленькую эмалированную кастрюльку налила 1 ч. ложку масла, чуть-чуть посолила. Поставила на огонь и, как только масло закипело, окунула в него спичку, обмотанную ваткой. Приложила на секунду к жировику. Повторила еще 3-4 раза. Эту процедуру я проделывала 3 дня. На четвертый день образовалась корочка, которая вскоре отпала. Никаких следов на лице не осталось.

Мерзлякова О.М., г. Хабаровск

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

«Прочитала в приложении к вашему журналу «60 лет – не возраст» статью В.Козловой про камни в почках. Подскажите, пожалуйста, о возможности лечения кист в почках. Может быть, есть какие-то народные методы лечения, уж очень не хочется делать операцию».

Э.Мироненко (по электронной почте)

Вообще киста — это полость, наполненная жидкостью. Если киста в почках — то, соответственно, мочой. Обычно почечная киста — это расширенный участок почечного канальца, и поэтому она часто связана с мочевыми путями. Бывают кисты крошечные (размером менее 2 мм), а бывают большие — вмещающие несколько литров жидкости. Киста может быть одиночная или их может быть несколько.

Кисты бывают врожденные, как проявление генетического дефекта. Причем при определенном виде генетических нарушений у человека выявляются множественные кисты не только в почках, но и в печени. При этом еще могут быть и аневризмы в мелких сосудах. Такое заболевание называют *кистозной болезнью*. К счастью, это бывает редко. Чаще встречается так называемая *простая киста*, не связанная с генетическими нарушениями.

Причины, по которым у одного человека (даже без всяких генетических нарушений) киста образуется, а у другого — нет, полностью не установлены. Существуют только гипотезы. Во всяком случае, точно установлено, что образованию кист способствуют *почечная инфекция (пиелонефрит)*, некоторые *лекарственные препараты* (лития, противоопухолевые), *инсектициды* (например,

аэрозоли против тараканов), которые иногда приходится вдыхать, *консерванты*, содержащиеся в продуктах. Кстати, установлено, что образованию кист способствуют и все *антиоксиданты*, в общем-то очень полезные препараты. (Известно, что их часто применяют для повышения сопротивляемости организма.) Поэтому при наличии почечной инфекции или если у вас и ваших родственников по крови есть или были даже самые маленькие кисты почек, антиоксиданты применять не следует.

Иногда кисты ничем о себе не заявляют, и определить их можно чисто случайно, при ультразвуковом обследовании. Но бывают и осложнения. В полости кисты может застаиваться моча, что приводит к частым мочеполовым инфекциям. Кроме того, иногда в кисте образуются камни, появляются кровотечения из кисты, беспокоят боли из-за растяжения почечной капсулы, повышается артериальное давление. И наконец, если киста очень большая и сдавливает почечную ткань, то может нарушиться функция почки.

Из всего сказанного понятно, что если уж киста образовалась, то никакие традиционные или нетрадиционные средства ее не уберут, поскольку стенки почечного канальца сильно растянулись, потеряли эластичность и «обратно» уже не сократятся. Так как почка образует мочу, а киста связана с мочевыми путями, то жидкость в полости всегда будет накапливаться.

Избавиться от кисты можно только оперативно — ее иссечением, правда, операция показана не всегда, а только при следующих показаниях:

- если киста является очагом инфекции;
- если в ней — камни, а раздробить их дистанционно невозможно;
- если киста быстро растет (то есть все больше растягивается);
- если она уже большая и слишком сдавливает почечную ткань;
- при кровотечениях;
- когда киста вызывает подъем артериального давления и т.д.

В некоторых лечебных учреждениях операции по иссечению кисты делают *эндоскопически*, то есть без разреза, через несколько проколов, чаще сзади, с помощью специальных оптических инструментов. Но, к сожалению, такие операции, как правило, платные.

Что же делать, если у вас выявлена простая киста? Прежде всего выясните, нет ли у вас хронического пиелонефрита. Для этого следует сдать несколько анализов мочи и клинический анализ крови. Правда, изменения в моче при скрыто протекающем пиелонефрите выявляются не всегда. Чтобы получить более точный ответ, желательно сделать анализ мочи во время или сразу после ОРВИ. Если диагноз «пиелонефрит» подтвердится, его надо обязательно пролечить, а потом регулярно проходить профилактические курсы лечения. Делать это нужно только под наблюдением лечащего терапевта и уролога, которые, как правило, назначают ряд препаратов, в том числе антибиотики или другие антибактериальные средства (из тех, что способны проникать через стенку кисты). В любом случае, даже если инфицирования пока нет, полезно для профилактики самостоятельно сезонно, по 2-3 недели, проводить курсы лечения настоями и отварами мочегонных и дезинфицирующих трав. С этой же профилактической целью при наличии кист почек надо стараться избегать переохлаждений: не купаться в холодной воде, не сидеть на холодном, не носить в холодное время года короткую одежду.

Дмитрий Якубов, врач иммунолог-аллерголог
Людмила Лапа

Весенние неприятности

Весеннего пробуждения природы не все ждут с безмятежной радостью. Люди, склонные к аллергии, в период цветения настораживаются. Пыльца растений может вызывать у них обострение заболевания, которое врачи называют поллинозом

Аллергия — ошибочная реакция иммунной системы, при которой иммунный ответ вырабатывается на те вещества, которые не несут угрозу организму. Такая реакция может появиться, например, на безобидную домашнюю пыль или на белок яйца. Но особенно часто ее вызывает пыльца растений.

Легкие проявления поллиноза знакомы многим — закладывает нос, слезятся глаза, щекочет в горле. Это похоже на начало простудного заболевания. Дело в том, что при попадании пыльцы в дыхательные пути могут воспаляться слизистые оболочки носоглотки. Поэтому когда-то это заболевание называли сенной лихорадкой. У большинства легкое недомогание вскоре проходит, но у людей, чувствительных к пыльце, такое состояние затягивается и становится мучительным.

Воспаление может распространиться на пазухи носа — тогда начинается аллергический гайморит. Встречается и еще более тяжелая форма поллиноза — приступ удушья, развивающийся при вдыхании пыльцы. Это пыльцевая бронхиальная астма.

Симптомы поллиноза могут появляться не только весной. Все зависит от того, в какое время цветет растение, к которому чувствителен организм. Среди деревьев основными «поставщиками» аллергенов считаются береза, ольха, лещина, которые цветут в средней полосе России с конца марта по май.

Дальше эстафету принимают дикорастущие злаковые, те самые травинки-былинки, которых мы зачастую даже не замечаем, но которые дают огромное количество очень летучей пыльцы. Такие злаковые цветут с конца мая по июль.

С августа «пылят» полынь, лебеда и амброзия. Они относятся к разным семействам, но аллергологи обычно объединяют их в группу сорных трав. Цветение этих растений в московском регионе продолжается весь август и сентябрь, обычно до начала октября.

Естественно, чем южнее, тем раньше начинается цветение. В каждом регионе есть свои «опасные»

растения. Составлены даже специальные карты, на которых обозначено распространение тех или иных аллергенных растений. Существуют и календари «пыления», на которых обозначаются сроки цветения в зависимости от местности.

Заподозрить поллиноз можно в том случае, если признаки аллергического насморка возникают в определенное время года. Подтвержда-

ется диагноз с помощью анализа крови, а в период, когда нет обострения, делают кожные тесты.

Существует большое количество лекарственных средств, позволяющих эффективно снимать симптомы поллиноза. Но все они лишь подавляют симптомы заболевания, блокируют аллергическую реакцию на той или иной стадии или даже подавляют иммунитет, чтобы его ошибочная реакция не ухудшала состояния. Но подавление иммунитета — вещь опасная. А некоторые препараты еще и отрицательно воздействуют на слизистые дыхательных путей, делая их более чувствительными к инфекциям.

Между тем аллергия имеет свойство прогрессировать, из-за чего с каждым годом количество аллергенов может расширяться, а проявления заболевания становятся все более тяжелыми. Если цветочная пыльца вызывает аллергический насморк (ринит), нет никакой гарантии, что со временем он не перерастет в бронхиальную астму. На этой основе может развиться и аллергия к домашней пыли — тогда насморк станет постоянным.

Медики постоянно ведут поиск эффективных и безвредных средств против поллиноза. Ясно, что лечение должно быть направлено на механизмы регуляции иммунной системы. Образно говоря, нужно объяснить иммунной системе, кто для организма чужой, а кто свой. Нужно заставить иммунную систему не замечать пыльцу, которая попадает в организм.

Такой метод иммунокоррекции существует. Это — гемопунктура, разработанная доктором медицинских наук профессором Раисой Никитичной Ходановой. Суть метода в том, что в биологически активные точки вводится собственная кровь

пациента (специально обработанная). Таким образом, в нем сочетаются иглоукалывание и воздействие естественного иммуностимулятора. И то и другое абсолютно безвредно для организма. Гемопунктура практикуется уже более двадцати лет, она помогла тысячам людей. В частности, и тем, кто страдал поллинозом. Пациенты Раисы Никитичны забывали о нем на долгие годы.

Метод гемопунктуры с успехом используется и в нашем Центре иммунокоррекции. Многие наши пациенты уже после первого курса чувствуют себя хорошо. Но чаще требуется несколько поддерживающих процедур. Приведем наиболее характерный пример.

В 2000 году в Центр иммунокоррекции обратился Н., молодой человек 26 лет, с жалобами на заложенность носа, выделения из носа, слезотечение, ощущение «песка в глазах». Эти симптомы появлялись у него весной на протяжении последних трех лет. Прием антигистаминных препаратов не снимал полностью симптомов. Кожное тестирование выявило аллергическую реакцию на пыльцу ольхи и березы. Пациенту Н. был поставлен диагноз: поллиноз, аллергический риноконъюнктивит, сенсибилизация к аллергенам пыльцы деревьев.

Н. обратился к нам в марте, и мы успели провести стандартный курс гемопунктуры из 9 процедур перед периодом цветения ольхи и березы. Когда этот период наступил, он чувствовал себя значительно лучше, практически не пользовался противоаллергическими средствами. Через 6 месяцев Н. прошел поддерживающий курс из 3 процедур, а весной 2001 года ему был проведен второй стандартный курс гемопунктуры. После этого Н. не ощущал никакого дискомфорта, за исключением небольшого зуда в носу во время ветреной погоды. После третьего курса гемопунктуры весной 2002 года, состоящего из 6 процедур, никаких симптомов поллиноза больше не наблюдалось. В 2003 году ему был проведен поддерживающий курс из 3 процедур, и аллергический период прошел без жалоб. В этом году Н. уже прошел поддерживающий курс из 3 процедур (как он сказал: «Для страховки»).

Метод гемопунктуры эффективен не только при поллинозах, но и при других аллергических заболеваниях, таких как бронхиальная астма, крапивница, атопический дерматит, аллергический ринит и др. Его универсальность объясняется тем, что гемопунктура воздействует на иммунную систему человека, восстанавливая ее нормальную работу.

Кроме того, метод гемопунктуры оказывает общеукрепляющее действие на весь организм: у человека повышается работоспособность, улучшается сон, нормализуется работа внутренних органов.

Лечение проводится амбулаторно, стандартный курс состоит из 9 процедур, каждая из которых занимает 15-20 минут.

Метод гемопунктуры не имеет побочных эффектов, безопасен, не вызывает аллергических реакций.

Центр иммунокоррекции
Давыдковская ул., д.6,
☎ (095) 740-61-75; 445-40-83
Сайт: www.immun.ru E-mail: nirelim@mail.ru

Вера Шабельникова

Движение + диета + глина

Фото Сергея Яраева

«Лечение должно быть комплексным» — без этой фразы не обходится, пожалуй, ни один уважающий себя целитель. Произнес ее и Родион Борисович Григорьев — фитотерапевт, специалист по лечебной физкультуре, возглавляющий Центр активного долголетия. Но комплексный подход к оздоровлению организма может быть разным. У Родиона Григорьева он складывается из трех составляющих — физических упражнений, диеты и лечения глиной

— О важности физических нагрузок и здорового питания говорится едва ли не в каждом номере нашего журнала. Писали мы и о глинотерапии. И тем не менее ваша система оздоровления кажется оригинальной, потому что в ней неожиданно объединены такие разные компо-

ноны. Вы считаете, именно эти меры необходимы, чтобы вернуть человеку здоровье?

— Это очень эффективные способы воздействия на организм. Начнем с физических упражнений, по поводу которых могу повторить древнюю мудрость: «Ни одно лекарство не может заменить движение, но движением можно заменить любое лекарство». В моем арсенале есть разные виды упражнений. Например, двадцатиминутный комплекс, предназначенный для онкобольных. Есть гимнастика для пожилых людей, способствующая продлению жизни. Или специальные упражнения для усиления мужской потенции. Есть и короткий комплекс, который способен быстро изменить внешний облик человека. Чтобы заинтересовать пациента, сделать его активным партнером в лечении, я предлагаю: «Давайте начнем с красоты». И, выполняя мои рекомендации, человек действительно молодеет, хорошеет. У него улучшается настроение, появляется вера в выздоровление. А ведь это — всего лишь результат здорового образа жизни, о котором много говорят, но которого далеко не все придерживаются.

— *Наверное, такой прием больше действует на женщин?*

— Женщины вообще более активны. Они в любом возрасте хотят не только сохранить здоровье, но и оставаться привлекательными. И готовы приложить к этому усилия. А вот мужчины в нашей стране не привыкли заботиться о здоровье, они быстрее стареют. Очень жаль. Есть немало способов, продлевающих молодость мужчин...

В это мне нетрудно было поверить, глядя на Родиона Борисовича. Передо мной сидел моложавый, крепкий, энергичный человек со свежим цветом лица. Возраст на глаз не определялся. Пожалуй, это лучший комплимент для мужчины — отсутствие возрастных примет.

С этой диеты лучше всего начать переход к здоровому образу жизни.

День первый

За полчаса до завтрака выпить сок, выжатый из одного лимона и разбавленный небольшим количеством воды (без сахара).

Завтрак. Фрукты одного вида. Есть, сколько захочется.

11 часов. Чай из сельдерея (залить целый корень сельдерея 0,7 *л* воды и варить на медленном огне, пока он не станет мягким, затем остудить, процедить и добавить немного лимонного сока).

Обед. Салат из свежих овощей (смешать мелко порезанные морковь, свеклу, помидоры, лук, шпинат, редис, огурец, половину сырой картофелины, заправить лимонным соком и оливковым маслом). Есть, сколько захочется.

16 часов. Калиевый отвар (нарезать кубиками 5 средних морковок, 1 маленький корешок сельдерея, несколько помидоров, половину луковицы, залить 2 л воды и кипятить на маленьком огне 20 минут, затем добавить треть пучка петрушки и большую горсть нарезанного шпината). Выпить только жидкость.

Ужин. Ошпаренный кипятком шпинат нарезать вместе с тыквой, лу-

ком, морковью, пастернаком, помидорами, кабачком и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Запечь 2 картофелины средней величины в мундире и съесть их с маслом вместе с кожурой.

21 час. Калиевый отвар или чай из сельдерея.

День второй

Рисово-луковый суп (тем, кто хочет сбросить вес, лучше готовить луковый суп без риса).

Взять немного капусты, небольшую чашку риса (бурого или пропаренного, но не шлифованного), 6 средних луковиц, половину чайной ложки тмина, 2 зеленых перца, 1 щепотку соли, 2-3 помидора, приправить красным перцем. Овощи мелко порезать, опустить в кипящую воду и кипятить 10 минут, затем уменьшить огонь и доварить овощи. Перед тем, как снять с огня, положить пучок сельдерея.

Есть такой суп 3-5 раз в течение дня.

Этой диеты следует придерживаться от одной до четырех недель. Люди с избыточным весом при таком питании обычно теряют по 1 кг в день, а нормальный вес, как правило, не снижается.

За это время организм должен очиститься. Верный показатель очищения — здоровый цвет лица.

Кстати, из дальнейшего разговора выяснилось, что цвету лица Родион Борисович придает особое значение. Он считает, что это показатель чистоты организма. А очистить организм, по его мнению, помогает правильно подобранное питание.

— Пища может засорять организм, а может очищать его, — говорит Родион Григорьев. — Я подбираю для своих пациентов такую диету, которая помогает очистить и оздоровить внутренние органы, а заодно и сбросить лишний вес, помолодеть. Кстати, хочу опровергнуть распространенное заблуждение: худоба — вовсе не свидетельство чистоты организма, «зашлакованность» может выражаться по-разному.

Что же касается лечения глиной, то это, по мнению Родиона Борисовича, универсальное средство. Он может говорить о ней долго, с нескрываемым восхищением:

— Это информационно емкий материал, содержащий ценнейшие минеральные вещества. Но для лечения годится не всякая глина, ее надо брать в особых местах и правильно готовить к употреблению. Очень важен, например, температурный режим — при высокой температуре многие ее ценные свойства теряются. Поэтому я не пользуюсь той глиной, которая продается, — она проходит высокотемпературную обработку. Свойства глины можно определить по ее цвету, который зависит от состава входящих в нее минеральных веществ. Поэтому для лечения тех или иных органов я пользуюсь глиной определенного цвета: при заболеваниях мозга — голубой, сердца — фиолетовой, костной системы и легких — красной. И только зеленая глина хороша при всех болезнях, это настоящая чемпионка по содержанию минеральных солей.

— Глину обычно применяют в виде аппликаций, примочек или масок. Неу-

жели через кожу можно так глубоко воздействовать на организм?

— Конечно! И в этом нет ничего удивительного. Глина такой благодатный материал, что и через кожу способна оказывать сильное воздействие на внутренние органы. Но почему вы думаете, что она годится только для внешнего использования? Чтобы восстановить кишечную микрофлору, мои пациенты пьют воду с глиной, измельченной в пудру. И таким образом избавляются от дисбактериоза и запоров. Опять же, для этого годится не всякая глина, а только белая, без примесей песка. Мне ее привозят из Армении. А, например, для повышения потенции я предлагаю мужчинам принимать внутрь розовую глину. Обычно через месяц мужская сила восстанавливается.

Успешно лечатся глиной трофические язвы. Приведу пример. Сорокалетнему мужчине, у которого было 18 трофических язв, предлагали ампутацию ноги. Он готов был ухватиться за любую возможность, лишь бы сохранить ногу. Начали делать аппликации с зеленой глиной, и уже через две недели стало ясно, что калечащая операция не потребуется.

Чтобы избавиться от экземы или грибковых заболеваний, мои пациенты применяют глину и наружно, и внутрь.

В курс реабилитации после инсульта, наряду с другими мерами, я включаю лепку фигурок из глины. Этим достигается двойной эффект: восстанавливается координация движений и одновременно организм подпитывается минеральными веществами.

Очень хороши омолаживающие маски для лица из глины. Например, такая: зеленую глину надо развести кефиром до кашицы, подержать на лице 10 минут, затем смыть теплой и холодной водой.

По словам Родиона Борисовича, такая маска имеет не только косметический эффект. «Пока глина лежит на лбу и разглаживает морщинки, — говорит он, — меняется психология человека, он начинает иначе относиться к себе и другим». Вот такой это необычный, прямо-таки мистический материал — глина. Во всяком случае, та, которую рекомендует применять Григорьев.

Одно время Родион Борисович работал в поликлинике восстановительного лечения, но там он не мог применять все свои знания в области оздоровления. А их накопилось немало. Он много лет собирал народные способы лечения, изучал труды по древней медицине, натуропатии, восточные системы оздоровления. Какие-то способы лечения им отвергались, другие — совершенствовались. Получил диплом фитотерапевта и специалиста по ЛФК. Постепенно у Григорьева сложилась собственная система оздоровления. Методы, которые он применяет, физиологичны. Он не переоценивает своих сил, но если может помочь — не отказывает.

Родион Борисович считает, что многие беды современного человека происходят из-за того, что он утратил способность понимать сигналы собственного тела, в том числе и такие, как боль и болезнь.

— Вирусы и бактерии существуют рядом со всеми, среда загрязнена одинаково для всех, но заболевают-то не все. Случайность ли то, что одного болезнь поражает, а другого обходит стороной? Я думаю, что не

случайность. Дисгармония сначала возникает в сознании человека и только спустя значительное время проявляется соматически — поражением органов.

На языке болезней тело подает сигналы о том, что утрачена гармония с миром. Расшифровав его, можно внести коррективы в свое восприятие жизни и отношения с другими людьми. Это и будет решительным шагом к выздоровлению. Приведу несколько толкований «языка болезней».

Аллергия. Повышенная чувствительность, восприимчивость, иногда агрессия к внешнему миру и усиленная оборона от него. Идеал, существующий у человека, вступает в противоречие с реальной жизнью. Видимо, поэтому аллергия особенно характерна для юношеского возраста.

Аритмия. Несогласованность между разумом и чувствами.

Глаукома. Неумение расслабиться, блокировка чувств.

Гипотония. Отказ от сопротивления тому, что неприемлемо для человека.

Гипертония. Подавленная агрессия, желание контролировать других, неприятие себя.

Депрессия. Невозможность быть самим собой, неприятие действительности.

Рак. Сильные негативные эмоции, загнанные в подсознание, неумение прощать до конца, внутреннее одиночество, уклонение от своего предназначения.

Вряд ли эти наблюдения можно назвать научными, но они убедительны — в очередной раз подтверждают, что путь к выздоровлению лежит через преодоление негативных эмоций и стресса. Родион Григорьев считает, что у каждого больного есть своя история, которая привела его к болезни, и предлагает начать с того, чтобы разобраться в себе, в своих отношениях с близкими. Иначе говоря — восстановить утраченную гармонию.

☎ (095) 972-65-06

Для подписчиков журнала «Будь здоров!» за лечение в Центре активного долголетия предусмотрена 20%-ная скидка (при предъявлении подписной квитанции).

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Это что? Абрикосы? — спрашивает новый русский. — Сколько их у тебя?

— 30 кг, — отвечает продавец.

— Беру все! Только каждый заверни в бумажку и обвяжи ленточкой. А это что? Мандарины? Сколько их?

— 40 кг.

— Беру все. Каждый заверни и обвяжи. А это что?

— Изюм! Только он не продается.

◆

— Помнишь, Петрович, как раньше было? Увидишь девушку — и сразу кровь играет.

— А сейчас?

— А сейчас что-то со зрением случилось.

◆

— Знаешь, зачем люди женятся?

— Чтобы не страдать от одиночества.

— А почему разводятся?

— По той же причине.

Валерий Передерин, врач

ВИТРИННАЯ БОЛЕЗНЬ

Стенокардию — наиболее распространенную форму ишемической болезни сердца — в старину называли "грудной жабой", а французы присвоили ей название "витринная болезнь". И вот почему. Идет, к примеру, человек по улице, и вдруг — сильная боль за грудиной. Чтобы не обращать на себя внимания окружающих, он поворачивается к витрине, как бы рассматривая ее, а сам достает спасительный нитроглицерин

Как правило, боль при стенокардии возникает внезапно, длится несколько минут, может отдавать в левую руку (реже — в обе руки), плечо, шею, нижнюю челюсть и т.д. Страдают стенокардией, как правило, мужчины зрелого возраста, но в последнее время она заметно "помолодела".

Причиной приступа стенокардии служит недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы из-за сужения просвета коронарной артерии сердца при атеросклерозе, сосудистых спазмах или сочетании этих факторов. Если учесть, что сердце за сутки перекачивает несколько тонн крови, то можно представить, какую колоссальную нагрузку оно выдерживает. Коронарные артерии обладают уникальной способностью приспосабливаться к различным условиям, но, как говорится, всему бывает предел.

Диагностируется стенокардия по жалобам больного, многократным кардиограммам (поскольку в начале заболевания они могут быть не информативны), эхо-кардиографии, суточному мониторированию, коронарографии сердца.

К факторам риска развития стенокардии относят гипертоническую болезнь, сахарный диабет, нарушение холестеринового обмена, ожирение, гиподинамию, курение, чрезмерный прием алкоголя и соленой пищи, частые стрессы и т.д. По данным Всемирной организации здравоохранения, стенокардия у курильщиков развивается в 13 раз чаще, чем у некурящих, а инфаркт — в 12 раз чаще. (Кстати, в США страховая компания не оплачивает пациенту стоимости операции аорто-коронарного шунтирования, если тот курит.)

Впервые для купирования болей в сердце еще 120 лет назад был использован *нитроглицерин*, правда у многих он вызывает головные боли. Избежать этого можно комбинацией нитроглицерина с валидолом, цитрамоном, а также (если у вас не повышенное давление) с баралгином и

амидопирином. Хочу возразить тем, кто считает нитроглицерин "разрушителем" сердца и печени. Это не так. Он быстро разлагается и выводится из организма. Если боль в сердце от одной таблетки не прошла, прием нитроглицерина можно повторить через 4-5 минут и столько раз, сколько необходимо. Но если боли не проходят и от нескольких доз нитроглицерина, а, наоборот, усиливаются, появляется слабость, зевота, учащенное сердцебиение — это повод немедленно вызвать врача.

Способов купирования болей много. Хорошо себя зарекомендовали аэрозоли — *изокет, нитроспрей, нитроминг*. Их нужно брызгать в полость рта. Одно нажатие на колпачок соответствует одной дозе. Такие разбрызгивания можно повторять через каждые 30 секунд. Можно положить под язык *нитросорбид*. Некоторым помогают *капли Вотчала, валидол* или *горчичники*, наложенные на область сердца. А вот принимать сустак, нитронг, кардикет для снятия острых болей я бы не советовал — они действуют не сразу.

Ишемическую болезнь сердца вообще легче предупредить, чем лечить. Основа профилактики заложена в образе жизни, питании. Необходимо снизить потребление соли, сахара, наваристых бульонов, свинины, копченостей, специй, сдобы. В рационе питания должны превалировать овощи, фрукты, растительное масло, морепродукты, растительные белки.

Укрепляет сосудистую стенку и несколько снижает уровень холестерина *аскорбиновая кислота* (500-1000 мг в сутки). Недостающий организму витамин *С* можно пополнить приемом такой пасты. Нужно взять по 100 г плодов шиповника, черной смородины, рябины, калины, облепихи и два лимона. Все измельчить, смешать с 300 г меда и выдержать в темном месте при периодическом помешивании неделю. Принимать по 1 ст. ложке до еды утром и вечером в течение месяца. Прием повторять через два месяца.

Для профилактики ишемической болезни сердца (ИБС) можно принимать *йод* вместе с молоком. Сначала в полстакана молока нужно капнуть одну каплю йода, на следующий день — уже две капли и так прибавлять по одной капле, доведя до пятнадцати. Затем так же постепенно снижать количество капель.

Принимают и *аспирин*. Доза подбирается врачом с предварительным контролем свертывающей системы крови. Лекарство это далеко не безобидное, и бесконтрольное увлечение им может привести к обострению язвы желудка и кровотечению из нее, обострению бронхиальной астмы, а по некоторым данным — есть риск заболевания раком почек.

Для лечения ИБС применяют *нитропрепараты* длительного действия. Но прибегать к ним следует только по необходимости, если, например, предстоит неприятный разговор с начальником.

Прием любых нитропрепаратов не исключает появления стенокардических болей (поэтому первым средством все равно остается нитроглицерин). Кроме того, они могут вызвать резкое падение давления, тошноту, рвоту, приливы к лицу, аллергические кожные реакции. Препараты противопоказаны при гиперчувствительности к ним, а также при глаукоме, выраженной гипотонии, при некоторых заболеваниях сердца. Пить их лучше после еды, чтобы уменьшить риск осложнений.

В лечении ИБС нельзя обойтись

и без препаратов, снижающих уровень холестерина в крови. Если он превышает 5,2 ммоль/л, можно принимать *зокор, липостабил* или *липанор*, но под обязательным лабораторным контролем уровня холестерина и печеночных проб.

За последние 10 лет в лечении ИБС стали применяться совершенно новые препараты. Это бета-блокаторы, различные классы ингибиторов АПФ (*энап, престариум, моноприл*) и антагонисты кальция (*коринфар* и его разновидности). Эти препараты принимают пожизненно, но только по назначению врача.

Народная медицина тоже имеет в своем арсенале рецепты для лечения ишемической болезни сердца.

1. Если вы хорошо переносите чеснок, рекомендую следующий рецепт. Измельчить очищенную крупную головку чеснока и три лимона, все это смешать с 100 г меда и, выдержав два-три дня, принимать по 1 ч. ложке утром и вечером до еды в течение длительного времени. Этот состав снижает холестерин, регулирует работу кишечника, повышает иммунитет.

2. Хочу предложить два сбора, из которых готовятся отвары.

- В равных количествах берутся ягоды или цветки боярышника, календулы, шиповника, листья лесной земляники, березовые листья.
- Зверобой — 1 часть, тысячелистник и пустырник — по 2 части, укроп — 3 части, мелисса — 5 частей. Этот сбор обладает очищающим, успокаивающим и снотворным действием.

1 ст. ложку сбора нужно залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 15-20 минут. Принимать регулярно по половине стакана 2-3 раза в день до еды.

Кто из родителей не испытывает чувства беспокойства, когда нужно оставить маленького ребенка дома одного! При этом и сами дети зачастую нервничают и плачут. Правда, годам к шести уже многие спокойно остаются одни и занимаются своими делами. Многие, но не все. Нервных, впечатлительных детей одиночество тяготит и пугает. В незнакомом месте они боятся потеряться и не отходят от родителей. А уж о том, чтобы остаться в чужом месте, даже в окружении ровесников, и речи быть не может.

Дети боятся одиночества по разным причинам. Это могут быть серьезные психические отклонения, например *клаустрофобия* — боязнь замкнутого пространства или *аутизм* — утрата интереса к реальности, отсутствие стремления к общению с окружающими. В этих случаях без специалиста и без психокоррекционных занятий не обойтись.

Страх одиночества может быть связан с психической травмой. Некоторые дети сильно пугаются, оказавшись без взрослых во время грозы. Кого-то надолго травмируют страшные сцены, увиденные по телевизору, не дают покоя воспоминания о том, как когда-то потеряли маму в магазине или были за провинности оставлены воспитательницей детского сада в спальне, когда все дети гуляли.

В страхе одиночества может выражаться и ревность ребенка к младшему брату или сестре — тогда

Татьяна Шишова, кандидат педагогических наук, психолог

Один дома

он «прилипает» к матери или бабушке, стремясь во что бы то ни стало привлечь к себе их внимание.

Последствия психических травм изживаются с большим трудом. Особенно если это ранние, полузабытые, как говорят психологи, вытесненные в сферу бессознательного воспоминания.

Правда, у некоторых детей желание постоянно находиться со взрослыми объясняется своеобразным проявлением деспотизма и является средством манипулирования. Когда ребенку не удается добиться своего, он становится в позицию беспомощного младенца и, разжалобив близких, получает то, что хотел. Конечно, далеко не всегда он это делает осознанно.

Фото Геннадия Михеева

Понять реальную причину нежелания ребенка оставаться в одиночестве совершенно необходимо, потому что каждый случай требует своего подхода.

Итак, что же делать? Конечно, можно обратиться к психологу, но в большинстве случаев родители в состоянии помочь ребенку сами. Главное в преодолении последствий любой психической травмы

— это терпение, любовь, внимание и забота. Помните, что ваша нервозность передается ребенку: он становится беспокойным, капризничает по каждому поводу. Ваше спокойствие и уверенность в себе создают у малыша чувство защищенности, он может расслабиться и забыть про свои страхи. Чаще берите ребенка на руки, ласкайте его, обнимайте, целуйте. Это лучшее лекарство для малыша.

Если страх одиночества вызван только детской ревностью, ребенка надо привлекать к совместным семейным делам, акцентируя внимание на его незаменимости. В моей практике был такой случай. После рождения братика пятилетняя Оля ни на шаг не отходила от мамы, стараясь переключить ее внимание на себя. Тогда мама поручила Оле заботиться о маленькой черепашке, которая недавно появилась в их доме. И девочка быстро отвыкла по каждому поводу «цепляться» за мамину юбку.

Страх одиночества присущ обычно хрупким, болезненным от природы, застенчивым, нерешительным детям. Как правило, у них высокий интеллект и развитое воображение, которое не находит адекватного выхода и усиленно «штампует» страшные образы. Даже днем, в светлой, знакомой до мелочей комнате таким детям мерещатся всякие ужасы: будто кто-то подкрадывается сзади и хочет их задушить, или в окно заглядывают чудища, или за шкафом притаился грабитель, а под кроватью спряталась злая собака. В таких случаях родители должны направить богатое воображение ребенка в нужное русло, настроить его на самостоятельную творческую работу. Часто бывает достаточно совсем небольшого толчка, чтобы его творческая энергия забила фонтаном.

Если ребенку нравится рисовать, предложите ему соорудить декорации для домашнего кукольного театра, где героями будут его же игрушки. Это прекрасный предлог, чтобы оставить малыша на некоторое время одного в комнате, но сделать это надо незаметно. Поначалу ваше отсутствие должно быть недолгим — не больше двух-трех минут, затем время можно постепенно увеличить. Вернувшись, похвалите ребенка не только за красивые рисунки, но и за самостоятельность.

Приучать детей к самостоятельным занятиям надо как бы между прочим, не заостряя внимания на их истинной цели. Иначе ребенок решит, что от него хотят избавиться, и станет бояться еще больше. В этой связи я бы посоветовала одно очень интересное занятие для детей. В магазинах продаются специальные книги по «оригами» — японскому искусству складывать разные фигурки из бумаги. Это настолько увлекательно, что ребенок забудет обо всем на свете. Потом можно устроить выставку его работ, за которые ему обязательно нужно вручить приз.

Полезны для ребенка и ролевые игры. Расскажите ему, например, историю про щенка, который пошел как-то на прогулку и заблудился. Зафиксируйте его внимание на состоянии щенка в тот момент, когда он понял, что хозяина рядом нет, и попросите показать мимикой и жестами, как щенок сильно испугался. Ес-

ли малышу будет трудно, покажите ему сами, как можно изобразить эти чувства. Следите за настроением ребенка. Если вы заметите, что он чересчур разволновался, поскорее предложите счастливую развязку, но через несколько дней вернитесь к той же игре и еще раз внимательно проследите за реакцией ребенка. Придумывайте самые разные истории, но самое главное — в них всегда должно побеждать добро.

Можно предлагать для игры и более реалистические сюжеты, в которых и ребенок, и родители играют самих себя. Например, ребенок пошел с вами в магазин за покупками. Вы оставили его на минутку в определенном месте (малыш может сам выбрать, в каком именно) и сказали, что скоро вернетесь. Пусть ребенок сначала покажет, как он вас ждет, затем — как начинает беспокоиться и даже бросается вас искать, но вовремя вспоминает, что нужно стоять на месте, иначе он действительно потеряется.

Наконец вы вернулись. Не скупитесь на похвалу и приготовьте малышу за терпение настоящий подарок. Если подарки до последней минуты держать в секрете и каждый раз дарить разные, у ребенка появится дополнительный стимул затевать игру, а у вас — лишняя возможность побороть его страх одиночества. Время ожидания надо понемногу растягивать, предлагая малышу заполнять паузы какой-либо умственной деятельностью. Пусть, например, решит задачку или выучит стишок, сочинит историю, почитает (если уже умеет) книжку. Ориентируйтесь на его интересы и склонности.

Если ребенок боится играть самого себя, тот же сюжет с магазином можно представить иначе: потерялся не он, а кто-то другой, например любимая кукла. Ребенок должен почувствовать себя по сравнению с ней большим и сильным. Пусть сначала он просто утешит ее, поиграет с ней, пока не найдутся родители. В следующий раз — сам начнет их искать, например обратится к администратору магазина, который сделает объявление по радио. От игры к игре действия ребенка должны усложняться и становиться все более уверенными и решительными.

Для проблемных детей я часто переношу сюжеты сценок в сказку. И в хорошо известную, например про Буратино, и в совершенно незнакомую, которую нужно придумать. Дети обожают такие игры — ведь стать героем сказки мечтает каждый ребенок. Но если ему даже в игре будет страшно остаться без мамы, нужно построить сюжет так, чтобы он путешествовал вместе со взрослым. При этом взрослый должен попадать в разные «переделки», а ребенок — вызволять его из беды. Подобные ролевые игры дают мощный толчок его фантазии, и вскоре он уже с удовольствием будет играть сам, не требуя постоянного присутствия взрослых.

Все эти игры подскажут ребенку правильную тактику поведения — в аналогичных жизненных ситуациях он уже будет к ним готов.

Постепенно малыш сам начнет находить для себя все новые и новые занятия, и когда он впервые проведет дома пару часов и не заметит, что вас не было рядом, считайте это своей настоящей победой.

Раиса Абрамова, врач-нарколог

Стоит ли идти за «Клинским»?

Молодой человек или девушка, а то и подросток, потягивающие пиво из бутылки прямо на улице или на скамеечке в метро, — знакомая картина, не правда ли? Увы, она стала такой обыденной, что даже не вызывает возмущения. А ведь употребление алкогольных напитков, к которым относится и пиво, — отнюдь не безвредная привычка, особенно у молодых людей

Массированная реклама пива привела к тому, что к нему стали относиться как к лимонаду, совершенно забывая о том, что это алкогольный напиток и злоупотребление им может привести к развитию тяжелой хронической болезни — алкоголизму. Это заболевание определяется

патологическим влечением к алкоголю, развитием похмельного синдрома при прекращении его употребления, нарушением функций всех органов и систем, а в более поздних стадиях — стойким поражением соматической (телесной) и неврологической систем, расстройствами психики и даже деградацией личности. Особенно опасно, когда пить пиво начинают 10-12-летние подростки. У них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и болезнь протекает особенно тяжело. Как быстро подросток, злоупотребляющий алкоголем, в том числе и пивом, заболеет, зависит от его пола, возраста, обмена веществ, развития психики, дисгармонии в эмоционально-волевой сфере и различных аномалий характера.

Часто подростки начинают пить пиво потому, что это, как принято говорить в молодежной среде, круто. А моду на этот напиток ввела телереклама. Присмотритесь к пивным роликам, появляющимся на телеэкране. Герои рекламы классно одеты, ездят на иномарках и развлекаются на дискотеках. Вот один такой ролик. Молодые люди лет 17-18 в роскошном кабриолете выезжают за город. Приехав на место, они достают из багажника стильные упаковки пива и веселятся в обществе красивых подружек. Казалось бы, ничего предосудительного нам не показывают. Красивые молодые люди сняты на фоне красивых пейзажей. Пиво демонстрируется среди прочей лепоты.

Взрослый на такой клип не отреагирует и не побежит в магазин за этим самым пивом. А вот подросток — дело другое. Он уже не ребенок, но еще и не мужчина: жизненного опыта нет, психика ранима. Стремясь к самоутверждению, ребята копируют поведение старших. Герои красочной рекламы подходят для подражания как нельзя лучше. Они подталкивают подростка примерно к такому подсознательному выводу: если я буду пить пиво, то стану таким же красивым, у меня будет такая же иномарка и вокруг меня будут клёвые девчонки. Добиться успеха, выделиться среди сверстников — это мечта любого мальчика, а пивовары показывают путь к ее осуществлению. Все в точности по Пелевину.

Рекламный ролик переворачивает реальность с ног на голову. На самом деле текст к нему должен звучать примерно так: «Приобщишься к пиву с юности — попрощайся с привлекательной внешностью и здоровьем. «Зеленый змий» приведет тебя к алкоголизму и циррозу печени. За руль собственной машины ты не сядешь никогда, потому что все деньги будешь пропивать. О красавицах тоже забудь. Зачем им алкоголик?»

Что еще может спровоцировать желание выпить? Значительная нагрузка в школе, техникуме или институте для некоторых детей становится критической. Кроме того, учебные заведения часто располагаются далеко от дома. Ежедневное напряжение, необходимость рано просыпаться, толчея в транспорте, бутерброды вместо обеда, эмоциональная и физическая нагрузка по 6-8 часов в день приводят к хронической усталости, снижению устойчивости к стрессу, нарушению сна, беспокойству и нерешительности. В то же время у подростка появляется агрессивная реакция на окружающую действительность. Он не может контролировать себя, не воспринимает

«наставления» родителей, стремится к автономии и хочет облегчить отношения со сверстниками. Он ищет способ снять эмоциональные нагрузки, стремится выглядеть взрослым и выбирает для этого самый простой способ — банку пива или другого слабоалкогольного напитка.

Поведение подростка, у которого развивается пристрастие к спиртному, меняется. Родители, как правило, быстро замечают, что ребенок стал вести себя несколько иначе, но обычно не связывают эти изменения с употреблением слабоалкогольных напитков. А если и связывают, то не придают этому большого значения. Подумаешь, пиво... Они не понимают, что сегодняшний литр любимого пенного напитка завтра или послезавтра желаемого эмоционального подъема их ребенку уже не даст. Рано или поздно ему придется либо увеличивать дозу, либо переходить к более серьезным допингам. Многие подростки именно так и поступают.

Как же уберечь ребенка? Дать простой универсальный совет невозможно. Каждый случай уникален. Но хочется обратить внимание вот на что. Значительную роль в развитии болезни играют установка родителей, их личный пример. Поэтому начинать надо с себя. Ведь культура пития, как и стиль поведения дома и на людях, прививаются в семье. Например, от того, как вы, родители, отмечаете день рождения ребенка — приглашаете его друзей или устраиваете праздник для себя с горячительными напитками — будет зависеть его отношение к спиртному.

Известны случаи, когда пятилетние малыши пробовали спиртное прямо на родной кухне, просто из любопытства допивая рюмки за гостями. Ребенку интересно знать, что это взрослые пьют из красивых бутылок, почему это им нравится, почему родители и гости, выпив пару рюмок становятся веселыми, смеются и поют. Он не понимает, почему ему нельзя делать то же самое. И может либо начать тайком подражать старшим, либо решить: когда подрасту, буду пить и веселиться вместе со всеми. Важно выработать у ребенка правильные жизненные установки. У него не должно сложиться ложного убеждения, что алкоголь помогает решать проблемы, что это хороший и безобидный способ улучшить настроение и что это непременный атрибут любого праздника.

Чтобы ребенок понимал, чем опасен алкоголь, ему надо об этом рассказать. 7-10-летние дети должны знать, что спиртное в их возрасте может вызвать рвоту, расстройство желудка, головную боль, снизить внимание, ухудшить память.

Подросткам 11-14 лет надо дать почитать книги по физиологии, рассказать, почему в этом возрасте у мальчиков появляется пушок на губах, отчего у них «ломается» голос, почему так меняются девочки, объяснить, какие сдвиги в обмене веществ происходят у них в период взросления. Они должны понимать, что алкоголь, проникая в клетку живого организма, нарушает эти процессы.

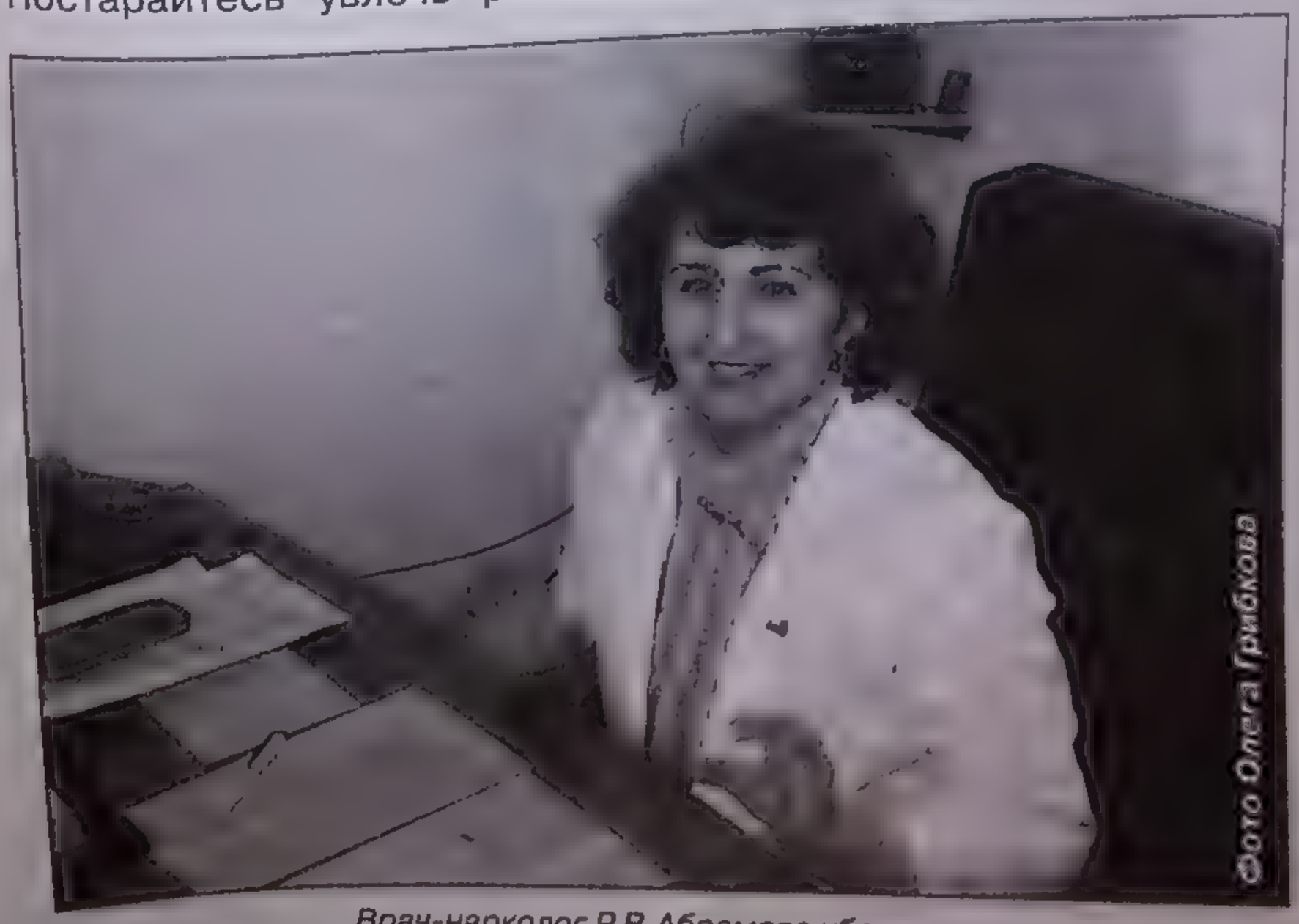
К 15-18 годам в организме, как правило, наступает биологическое и психическое равновесие, но оно настолько хрупкое, что регулярное употребление алкоголя может вызвать хронические заболевания печени, сердца, желудка, поджелудочной железы. Обратите внимание своего сына или дочери на то, что девушки и юноши, которые частенько расслабляются с бутылочкой пив-

ка, выглядят старше своего возраста: лица у них отекают, кожа грубеет, под глазами проступают «синяки». Молодые люди обычно очень трепетно относятся к собственной внешности. Поэтому такие доводы могут удержать их от желания подражать героям пивной рекламы.

Если вы хотите, чтобы ваш сын или дочь не попали в неприятную историю, старайтесь больше общаться с ними: внимательно выслушивайте их, обсуждайте с ними их проблемы, расспрашивайте о друзьях. Когда ребенок возвращается домой, интересуйтесь, где он был, что видел, с кем провел время, что ему понравилось. Ненавязчивый, деликатный контроль над поведением ребенка помогает заметить малейшие изменения в его поведении, а доверительные отношения — вовремя узнать, что с ним происходит, и принять необходимые меры.

Постарайтесь увлечь ребенка спортом, танцами, выезжайте всей семьей на природу. Можно завести домашних животных. Пусть подросток заботится о них. Так он поймет, что такое ответственность.

Если у вас появились подозрения, что с ребенком не все ладно, понаблюдайте за тем, в каком состоянии он приходит домой. Если у него плохое настроение, тоска, тревога или раздражительность, если его преследует чувство вины и собственной неполноценности, если он потерял интерес к учебе, обратитесь за советом к психологу или психиатру-наркологу. Только ни в коем случае не угрожайте ребенку — немедленно к врачу, иначе накажем! — и не унижайте его. К встрече со специалистами подростка необходимо подготовить, убедив его в том, что вы желаете ему только добра, что вы его любите, готовы ему помочь и вместе вам будет легче преодолеть полосу неудач.



Врач-нарколог Р.В.Абрамова убеждена:
«...е главное — сохранить доверительные отношения с ребенком»

Без подробностей

Заболеть можно от усталости

«Стрессы ослабляют иммунную систему, поэтому тот, кто больше нервничает, да к тому же устает на работе, имеет и больше шансов простудиться», — считает автор исследования, проведенного Американским Психосоматическим обществом, доктор Натали Хамрик.

Участники исследования заполняли анкету, в которую они вносили различные «эмоционально напряженные» события своей жизни: смерть близких, развод, болезни, проблемы с начальством и т.д.

Как выяснилось, если какие-то негативные моменты в жизни или даже незначительные стрессовые факторы (от которых никуда не деться) совпадали с перегрузками на работе, то шанс заболеть обычной простудой возрастал.

Поэтому доктор Хамрик советует: «Если ваш рабочий график перегружен и нет возможности это изменить, то хотя бы чаще мойте руки».

Пот человека содержит природный антибиотик

В организме любого человека постоянно вырабатываются антибактериальные вещества. К такому выводу пришли немецкие ученые из университета Тюбингена, обнаружившие в составе пота человека вещество дермцидин, обладающее антибактериальным действием. По их мнению, именно оно является первой линией обороны на пути инфекции. Ученые проверили эффективность этого природного антибиотика против четырех видов крайне опасных бактерий, как грамположительных, так и грамотрицательных. Под действием дермцидина все бактерии погибли, что дает основание надеяться, что он эффективен против широкого спектра возбудителей, даже против тех, с которыми не справляются многие современные антибиотики. Уже удалось выделить ген белка этого вещества, и если все предположения ученых окончательно подтвердятся, то появление дермцидина на прилавках аптек и в больницах может ожидать успех.

Зубным протезам — 70 лет

Их обладателем является 89-летний Эльф Пейн из Сомерсета, который пользуется вставной челюстью, изготовленной еще в 1934 году.

По его подсчетам, за все время

безотказной работы его зубные протезы перемололи примерно 75 тысяч порций самой разнообразной пищи, более 6 тысяч буханок хлеба и 2,5 тонны сыра, большим любителем которого он является.

Представители издательского дома "Книга рекордов Гиннесса" уже заявили, что будут счастливы запечатлеть на своих страницах этот феномен беспримерного "долгожительства" и надежности искусственных зубов.

Озон спасет... от кариеса

Революционно новая технология лечения зубов от кариеса сейчас проходит клинические испытания в Белфасте (Северная Ирландия). Новый метод заключается в использовании озона — газа, молекула которого состоит из трех атомов кислорода, в отличие от обычного кислорода воздуха, состоящего из двух атомов кислорода. Озон является мощным окислителем и применяется, например, для обеззараживания воды от бактерий в качестве антисептика.

При появлении небольшой дырочки на поверхности зуба врач накладывает на поврежденный зуб небольшой газонепроницаемый пластиковый колпачок. Под него подается озон, который убивает все бактерии, и на поверхности зуба, и в самой дырочке. Эта процедура занимает всего десять секунд, к тому же она совершенно безболезненна. После этого врачу остается лишь поставить пломбу. Озоновая обработка способна полностью остановить кариозный процесс, и зубная эмаль более не будет разрушаться.

Профессор Эдвард Линч, руководивший исследованием, экспериментировал с различными химическими веществами, однако ни одно из них, кроме озона, не смогло удовлетворить все требования. Процесс лечения зубов с использованием озона из болезненного и длительного может превратиться в быстрый, практически неощутимый, а главное,

высокоэффективный. Есть надежда, что следующее поколение не будет знать, что такое бормашина.

Подготовил Борис Бочаров

Татьяна Абрамова

Волшебный огород Светланы Маслова

Мне всегда казалось — ну что можно вырастить на обычных дачных шести сотках? Разве что с десяток морковок, несколько кабачков и чахлую зеленюшку-петрушку? А вот Светлана Маслова на своем болотистом торфяном участке под Шатурой каждый год выращивает удивительные урожаи — и это не только около восьми мешков прекрасного картофеля, но и томаты различных сортов, гигантские тыквы, роскошный золотистый лук. На маленьком клочке земли благоухают и радуют разноцветьем свыше ста видов цветов. Одних только астр — около двадцати сортов. Растут здесь и редчайшие экземпляры царства флоры — изумительной красоты пурпурная гейхера, зеленый ирис, махровый дурман, малоизвестные даже специалистам цветы с мудреными именами — сальпиглоссис, диморфотека, клеона, экремокарпус. А над всем этим великолепием возвышаются шестиметровые подсолнухи.

Даже опытные огородники изумляются: «Как вам удается вырастить все это?»

С этого же вопроса началась и наша беседа.

— Любовь к земле у меня проя-

вилась с раннего детства, которое прошло в Туркмении, в Челекене — городке на Каспийском море. О земле, как таковой, в тех местах и речи не было — я выросла в каракумских песках. Но даже там, сквозь пески, пробивалась жизнь. Например, росла в песках дикая морковка «кусяк». Чтобы добраться до такого «кусяка», надо было раскопать песок на большую глубину. Да и найти само растеньице было не так-то просто — ориентировались по крохотным торчащим из песка веточкам, напоминающим укропные.

Потом семья переехала в Москву. Я вышла замуж за парня родом из Липецкой области. Уже была взрослой, но так и не видела, как же растут настоящие морковка, лук или ягоды. И когда в первый раз приехала в деревню к свекрови, то все время провела на огороде — для меня это было высшим наслаждением. Помню, как сорвала с куста первую в своей жизни клубнику и восторженно закричала: «Ваня, посмотри, как она растет!» Муж удивлялся, впервые увидев верблюдов в Туркмении, а я дивилась растущей клубнике.

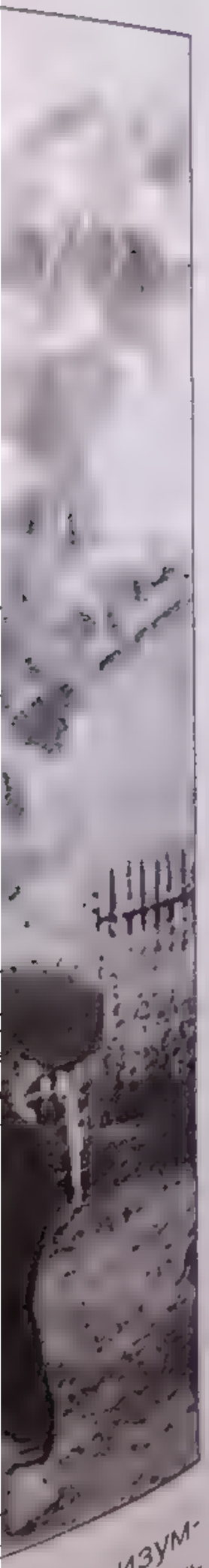
Любовь к земле привила мне свекровь, живущая под Лебедянью. Она знала о земле, кажется, все. От нее я многому научилась, но еще долго поражалась ее интуиции. Например, мы ежегодно приезжали к ней, чтобы помочь посадить огород. Как правило, это происходило на майские праздники, времени было мало, путь не близким. Нужно было быстро посадить все культуры и ехать обратно. Но, несмотря на прекрасную погоду и дефицит времени, свекровь тем не менее частенько говорила: «Светлана, сегодня сажать не будем. Земля нас не ждет. Будем сажать завтра». Я никак не могла понять: ну как она узнала, ждет земля или не ждет? Прошло много лет, и теперь я сама знаю, когда меня ждет моя земля.

Свои шесть соток мы получили за 140 километров от Москвы. Соседи быстро «просветили» меня, что наши участки находятся на болоте, что вместо земли под ногами торф, в котором все «горит», что грунтовые воды рядом и что получить хороший урожай в такой местности практически невозможно. Поначалу я даже растерялась — ведь в моей памяти остался прекрасный лебедянский чернозем, в который, кажется, воткни лопату, и она зацветет.

Некоторые отчаивались и бросали эту землю, но Светлана оказалась упорной. Она прочитала много книг и по почвоведению, и по выращиванию различных культур в неблагоприятных условиях. Проехала по всем ближним и дальним участкам и увидела, что большинство местных дачников действительно получают достаточно скудные урожаи. И тогда она решила воссоздать на доставшемся ей торфянике тот чернозем, который так поразил ее воображение.

Мало было выровнять участок, засыпать его песком, купить землю и грамотно ее удобрить. Почву нужно было защитить и от размыва грунтовыми водами. Наилучшим вариантом стал так называемый грядильный способ возделывания почвы — приподнятые, насыпные грядки, в которых создается специальная структура земли под данную, конкретную культуру. Соблюдая севооборот, на таких грядках можно выращивать любые растения.

Дальше начались эксперименты. Светлана Маслова — человек не только упорный, влюбленный в землю, но и творческий. Изучив особен-



дники изум-
я вырастить
началась и
проя-

ности каждой культуры и сроки посадок, учитывая «розу ветров», солнечные и теневые места, она соответственным образом спроектировала свой сад и наконец получила свой первый, по тем местам замечательный, урожай. Посмотреть на чудо приходили все окрестные дачники, прожившие на этой земле по пятнадцать лет и никогда не получавшие и половины того, что Масловой удалось вырастить за два года. Но Светлана, поняв, что это не предел, стремилась вперед.

Конечно, здесь был и огромный труд, груды прочитанной специальной литературы, бесконечные поиски, смелость экспериментатора. На участке близко грунтовые воды — значит, нужно сажать деревья на карликовом подвое, когда одно дерево прививают на другом, невысоком, со стелющимися корнями. А что если к тому же посадить деревце на специальную дамбу — высокую, в полметра, насыпь? И Светлана сооружала дамбы, сажала свой уникальный фруктовый сад, где растут и вишни, и белые сливы, и виноград, и яблони редчайших сортов.

Однажды захотелось вырастить что-нибудь особенно изнеженное, например розы. Приобрела редкий сорт, поливала, удобряла и так полюбила свое растение, что стало жалко обрезать побеги, как того требовала наука. Теперь розовый куст — гордость Светланы. Он достиг четырех метров в длину, и каждый год на нем появляется до нескольких сотен роскошных алых роз.

Но все же Светлана считает себя не цветоводом, а овощеводом. Просто она полагает, что без цветов огород — не огород: у нее и среди помидоров, и в картошке растут цветы...

Что касается картофеля, то мудрая свекровь учила: если хочешь получить отменный урожай, никогда не сажай один сорт. И на 50 квадратных метрах, отведенных под картофель, Светлана сажает рядами от шести до десяти разных сортов. Поскольку даже сверхопытный огородник не угадает, на какой именно сорт картофеля будет урожай в данном году, такой подход представляется оптимальным: без 6-8 мешков картошки на зиму семья Масловых не остается никогда.

У каждого огородника есть своя любимая культура. У Светланы это — томаты. Урожаи помидоров, которые она собирает, поражают — по триста килограммов ежегодно, от крошечных десятиграммовых «Жемчужинок» до двухкилограммовых «Супергигантов», от снежно-белого томата до «Черного цыгана», от редчайшего «Зеленого яблока» и экзотического «Французского бифштекса» до «Японского трюфеля». Вы когда-нибудь слышали такие названия сортов? Я лично и не слышала, и не видела, и не пробовала, а уж чтобы это все вырастить...

— Я обожаю их и выращивать, и есть, и заготавливать, и хвастаться ими! — смеется Светлана. — У меня помидоры растут везде и всюду. Я даже сделала специальную клумбу, которую украшают миниатюрные томатики с кудрявыми листьями сорта «Флорита-петита», они необычайно красивы — и когда цветут, и когда созревают. Томаты у меня растут под каждым кустом смородины и крыжовника. Своим запахом они отгоняют вредителей от ягодных кустов. В общей сложности я высаживаю на своих шести сотках до 200 томатных кустов. При этом, например, на кустике сорта «Водопад» только с одной кисти я собираю до 350 помидорчиков.

Есть у меня и парничок для томатной «элиты» — крупноплодных сортов или новинок года. И если в аннотации, прилагаемой к семенам, написано, что данный сорт дает возможность вырастить плод весом до 700 г, то я должна эти 700 г обязательно получить!

Крупные томаты и вообще крупноплодные культуры — огромные баклажаны «Бегемот», кукуруза с початками весом в 1 кг, шестиметровые подсолнухи — моя главная слабость. Например, я выращиваю сорт «Алые паруса» и получаю помидоры до 2 кг; каждый плод сорта «ЭМ-чемпион» весит не менее 900 г, «Супер-гигант» — это полуторакилограммовые плоды.

— У вас, наверное, есть и свой рекорд по выращиванию таких томатов?

— Самый большой помидор, который мне удалось вырастить, весил 1 кг 900 г. Его было трудно сохранить, но мне хотелось всем показать такое чудо, поэтому я привезла его в Москву, нахвасталась им и сфотографировала на память.

Я и клубнику люблю крупную, предпочитаю такие сорта, как «Зефир», «Гигантелла», «Боровицкая», «Красная перчатка». Моя соседка по даче, которая обожает выращивать клубнику, засадила ею весь участок, и ей все равно, какой это сорт. Я же собираю клубнику лоточками, но какую клубнику! Моя сразу и в рот-то не поместится, ее, чтобы съесть, три раза откусить нужно, и она удивительного вкуса и аромата. В этом году хочу впервые вырастить редкий сорт «Всемирный дебют» — с большими, очень душистыми ягодами. Мне на Новый год сделали «царский» подарок — всего четыре крохотных семечка размером меньше макового зернышка! У этой клубники вес ягоды — до 35 г, и я хочу поэкспериментировать: добиться именно такого результата.

Есть у меня еще один рекорд — по выращиванию гигантских тыкв. На огороде как-то выросла тыква свыше 50 кг. Мы с мужем с трудом смогли ее поднять, она была такая большая, что нам так и не удалось засунуть ее в машину. Когда она гордо красовалась на крыше нашего «Москвича», прохожие останавливались, а проезжающие мимо машины приветственно сигналили.

Известная всем культура — лук, но не у всех он вырастает и дает хороший урожай. С гордостью могу сказать, что такого лука, который выращиваю я, ни у кого из моих соседей нет.

— И здесь свой секрет?

— Любой секрет выращивания — правильный подбор семенного материала. Есть такая поговорка: «От осины не родятся апельсины». Если семя правильно подобрано и соблюдена вся агротехника, можно получать замечательные урожаи. Я предпочитаю семена сорта «Штудгартен Ризен», и каждый год мне удается получать крупные луковицы диаметром не менее 12-15 см, по 300-400 г каждая.

— От вас я слышала и еще одну поговорку: «Бог не дает, Он вознаграждает». Ведь неслучайно соседи по даче и друзья называют вас «Кулибиным», «дачных дел мастером»?

— Это правда. Соседки удивляются моим экспериментам, а сами говорят: «Я свои семена в землю бросила, а там — что Бог даст». И тут мне приходится повторять: «Он ничего не даст, Он вознаградит». Конечно, урожаи можно получать разными способами. Мы же говорим о

том, как можно качественно, красиво и, главное, эксклюзивно вырастить на маленьких участках с не всегда походящей для огородничества землей замечательные ягоды, цветы, фрукты, овощи.

Никогда не надо пенять и на плохой год, уверяет Светлана Маслова. Для нее самой не бывает плохих или хороших погодных условий. И даже в самый неблагоприятный для сельского хозяйства год она умудряется радовать себя и семью стабильными урожаями. Прошлый год был суровым, с поздней малоснежной зимой, ранней морозной весной, дождливым летом, но Светлана как всегда получила прекрасный урожай всех культур. Прошлым летом, когда зарядили затяжные дожди и все ходили по участкам в высоких резиновых сапогах, по-птичьи поднимая ноги, Светлана «порхала» по своему в комнатных туфельках. Ведь когда она создавала свой огород, то предусмотрела все — и дренажную систему, и соответствующее поднятие высоты участка, и дорожки из тротуарных плиток и гранитной крошки, но главное — комфортные условия для жизнедеятельности растений. Светлана и представить себе не может, чтобы из-за ее нерадивости мог погибнуть даже крошечный цветок.

Из-за гармонии и порядка, которые она с любовью создает на участке, ее соседи иногда попадают впросак. Я стала свидетельницей забавного случая. К Светлане зашла соседка. Открыв калитку, она сняла обувь и пошла по огороду босиком. На изумленный вопрос: «Что ты делаешь?» последовал ответ: «Да не могу я здесь в сапогах ходить! У тебя же и ботанический сад, и музей. Тут надо ходить в музейных тапочках».

— А еще был случай, — вспоминает Светлана. — Зашел в гости сосед, поужинали, а потом спрашивает: «Весь вечер мучаюсь, хочу спросить, вы что, помыли дорожки в саду?» Понимаете, эта чистота необходима не только мне. Она необходима растениям. Например, у меня на участке не бывает сорняков. Нет, по краям забора я их не трогаю — там они держат землю. Но если сорняки мешают томатам или цветам, их там никогда и не будет.

— Светлана, какие еще советы можно дать людям, чтобы они уже в этом году успели кое-что сделать и получить на своих сотках добрый урожай? Поделитесь некоторыми своими секретами.

— Май — месяц посадок. Но семенами надо, конечно, заниматься заранее — в марте, апреле или даже зимой. Необходимо определить, что вы хотите посадить в этом году, в каком количестве. Семян сейчас очень много, как и фирм, их продающих. Выбирайте хорошо известные фирмы — «Гавриш», «Поиск», «Среди цветов», «Русский огород». На пакетиках должны быть обозначены адрес и телефон, где можно проконсультироваться. Поскольку я люблю все новое, слежу за новинками, то часто покупаю семена, но, конечно, заготавливаю и свои. Так, вот уже десять лет я выращиваю томаты «Супергигант», получая прекрасные урожаи. Естественно, эти семена я заготавливаю сама.

Первое, что я делаю на освободившейся от снега земле — проливаю почву марганцовкой. Делаю ее крепкий раствор и теплым проливаю все грядки. Если осенью не были внесены в почву удобрения (калий, азот, суперфосфат), это нужно сделать сейчас. Затем землю следует перекопать и оставить на три-

...ыре дня, чтобы удобрения раст-
...ворились.

Начинать посадки нужно тогда, когда земля хорошо прогрелась, примерно до 12-13 градусов. Как говорила моя свекровь, «расцвел одуванчик – сажай лук». Сейчас многие люди торопятся — сажают рано и накрывают пленкой. Не надо этого делать — вы подвергаете растения риску. Все в свое время и вырастает, и созревает, если мы все делаем правильно. Я никогда не тороплюсь. Кто-то помидоры сажает в апреле, мучается с ними в мае, а они гибнут, потому что в это время года нередки холода и заморозки. Я высаживаю помидоры 10 июня, и урожай у меня превосходен. Для ускорения всхожести сейчас продаются специальные бактерии, которые можно заселить в почву.

Как правильно посадить, например, морковь? Некоторые огородники смешивают ее с песком и высеивают. А я это делаю... в киселе.

Поверьте, это очень хороший способ. Варю из крахмала жидкий кисель, на стакан остывшего киселя беру одну чайную ложку семян моркови, размешиваю и выливаю в заварной чайник. Делаю в земле бороздку, проливаю ее теплой водой, а затем выливаю в бороздку кисель с семенами из чайника. Все семена ложатся отдельно друг от друга, остается засыпать их землей. Всходят они прекрасно, потом нужно лишь прорядить всходы и ждать отличного урожая.

А знаете, как можно получить хороший урожай огурцов? Есть удивительный старинный способ. Огурцы лучше прорастают, если семена перед посадкой подержать... на груди. Кажется, мистика, поскольку нет этому факту научного объяснения, но я пользуюсь этим способом много лет и убедилась в его действенности. Вечером накануне посадки я беру хлопчатобумажную тряпочку, отжимаю ее в теплой воде, складываю на нее семена, заворачиваю, обертываю полиэтиленом, кладу в бюстгальтер и ложусь спать.

Удивительно, но факт — они быстрее прорастают. Я даже соседям прогреваю семена в своем заветном «парнике»...

Все знают, как трудно сажать лук, когда используешь не луковички, а семена, поскольку они очень мелкие. Снова можно воспользоваться старинным дедовским способом. Я беру ложку семян в рот, подержу немного и распыляю — подобным образом хозяйки разбрызгивают воду при глажке белья. Все семечки лягут на грядку отдельно, останется только придавить их ладонью и присыпать немного землей.

Есть много методов посадки картофеля, но однажды я узнала один интересный способ, при котором можно с одного куста получить целое ведро — это посадка клубней в... «кашу». Сначала делается этакая «болтушка» из навоза, торфа, воды. Пропорции: ведро воды, по полведра навоза и торфа. Затем надо выкопать лунку для посадки, на ее дно ковшиком положить «кашу», а уже сверху — один клубень семенного картофеля, после чего присыпать землей.

Чем это хорошо? Если год засушливый, то в этой «каше» достаточно влаги, чтобы растению правильно развиваться. Если год сырой, торф высыхает и предохраняет картофель от повышенной влажности.

— А как вы боретесь с вредителями растений?

— Вредители и болезни растений — целая отдельная тема. Сад и огород должны быть здоровыми — это аксиома. Если растение больное,

его не нужно жалеть. Если, например, смородина заболела «стеклянницей», бесполезно ее лечить — куст нужно выбросить. Весной, как только завязались почки, деревца нужно обработать раствором мочевины. Чтобы предохранить кусты смородины и крыжовника от почкового клеща, еще в марте (15–19 числа), до набухания почек, их нужно пролить кипятком — одна лейка (8 л) на куст.

А вот когда кусты зацветут, обрабатывать их нельзя, поскольку таким образом мы отпугнем пчел и других насекомых-опылителей. Будет неплохо, если вы посадите под кусты смородины или крыжовника томаты — во-первых, им будет там комфортно, а во-вторых, они защитят ягодные кусты от вредителей и болезней.

При посадке картофеля и вообще любой культуры вспомните о волшебных свойствах календулы и бархатцев, этих защитников огородных и садовых культур от вредителей. По периметру сада, огорода, картофельного поля посадите календулу и бархатцы — это будет хорошей защитой от колорадского жука. Есть и другие растения-защитники огорода, которые потом можно к тому же использовать в пищу для приготовления салатов — например, настурция и примула.

А томаты просто «обожают» соседство петрушки — она защищает их от различных болезней. С этой же целью хорошо сажать петрушку вокруг розового куста. При посадке картофеля я сажаю в одну лунку картошку и фасоль. Фасоль всходит раньше, затем цепляется за картофельную ботву, и они замечательно растут вместе. Дело в том, что корни фасоли выделяют много полезных веществ, которыми питается картофель, — получается прекрасный тандем.

Я сажаю фасоль и [illegible] это очень красиво! Фасоль сорта «Золотинка» с длинными желтыми стручками захватывает стволы и ветки яблони, плетется, вьется, вырастает чуть ли не до верхушки дерева. Яблоки собрали — фасоль еще радует глаз.

Если же я сажаю кукурузу, то рядом обязательно нахожу место для стручкового гороха. И не нужны подвязки и шпалеры — горох цепляется за мощные стебли кукурузы. Это и полезно растениям, и эстетично смотрится.

Что же касается сорняков, то вот несколько моих советов.

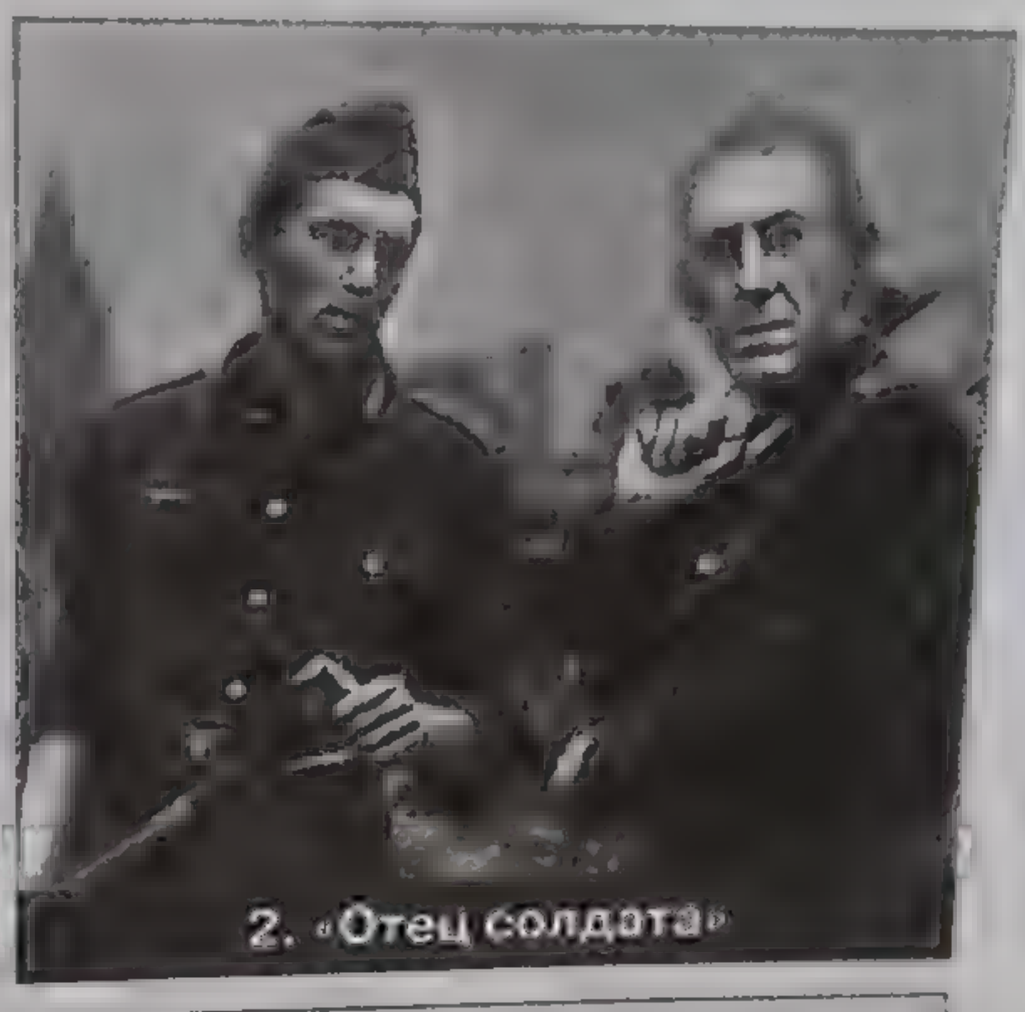
Если вы 18 июня до часу дня удалите с огорода все сорняки, они больше не вырастут. Когда я впервые прочитала об этом в одной старинной книжке, сразу решилась на эксперимент — выбрала часть участка и до обозначенного срока уничтожила на нем все сорняки. В этот же год удостоверилась — сорняки росли везде, а на опытной делянке — ни одного! Можно только удивляться, но 18 июня — для огородников особый день в году. Я его использую всегда, и на моем участке не бывает сорняков — хотите верьте, хотите проверьте.

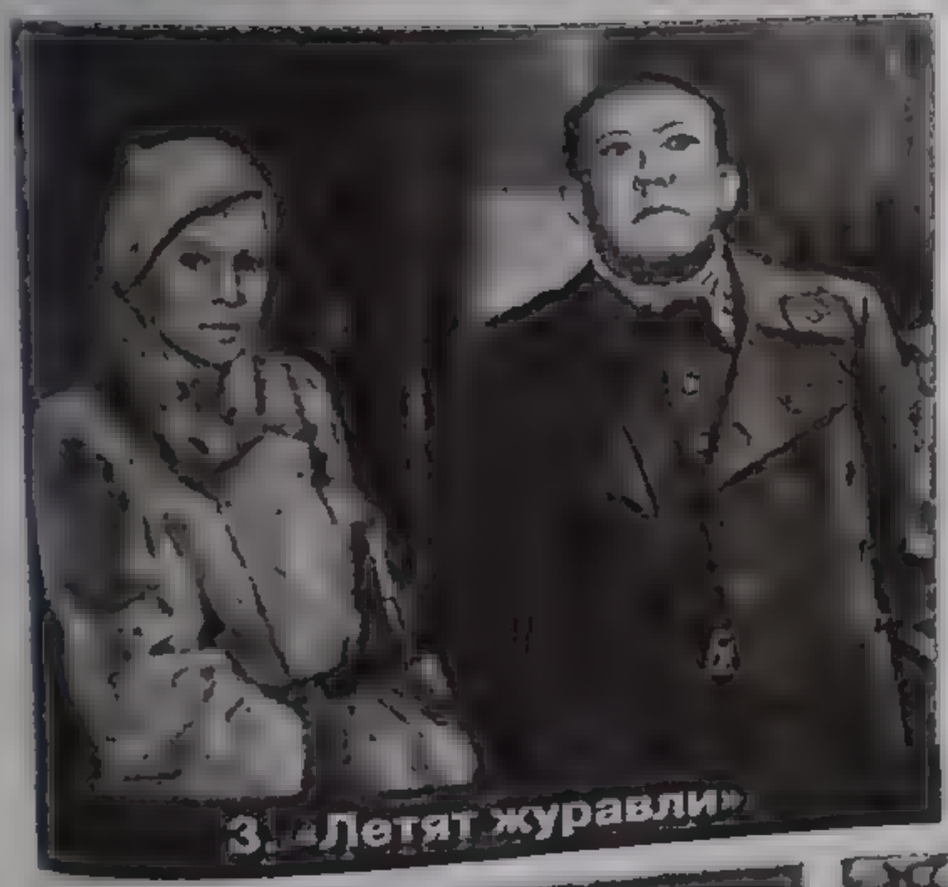
Светлана Маслова — счастливый человек. Она занимается тем, что любит и что у нее хорошо получается. А не в этом ли и состоит счастье? Думаю, что в этом, а еще в отзывчивости и доброте. Почти половину своего чудо-урожая Светлана раздает друзьям и знакомым, устраивая для них каждую осень «праздники живота». Конечно, и сама Светлана с родными не остаются внакладе — на столе у них всегда вкусные и экологически чистые овощи, ягоды и фрукты.

Коэффициент эрудиции

Перед вами фрагменты из фильмов о войне.
Названия заведомо написаны неверно. Ваша задача — исправить ошибки.

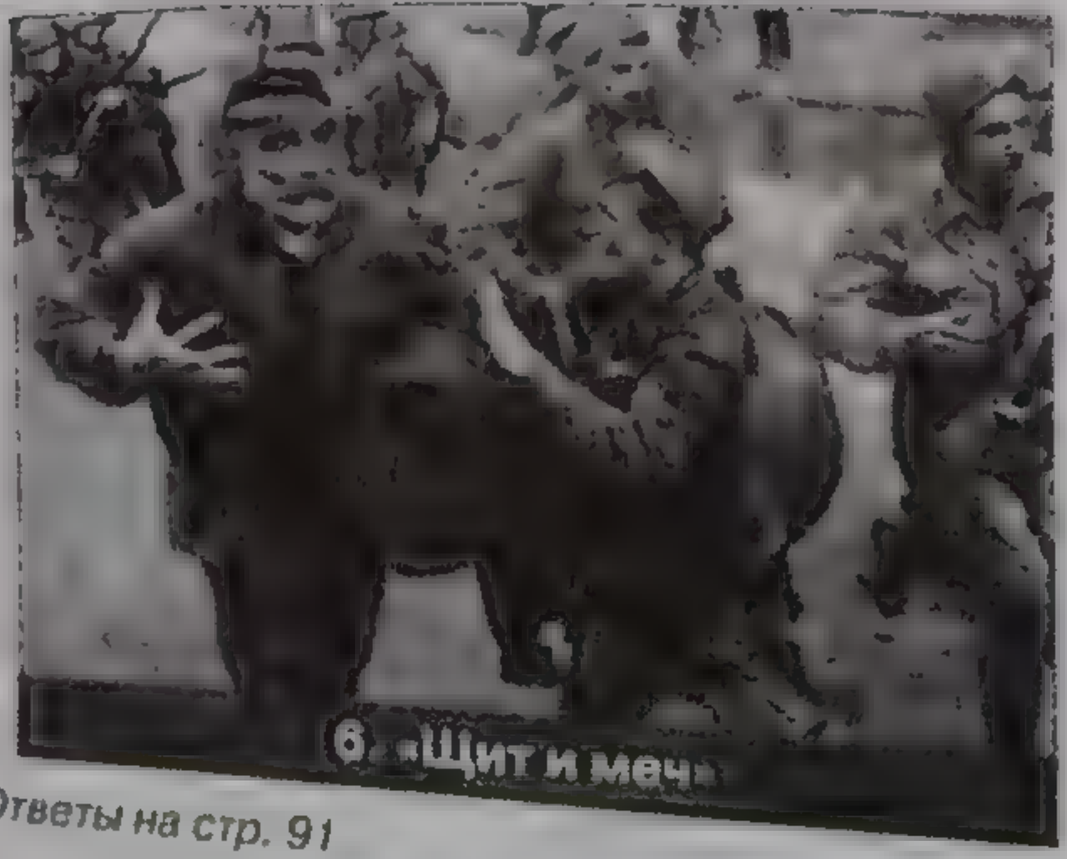
1. «Они сражались за Родину»


2. «Отец солдата»


3. «Летят журавли»

4. «Живые и мертвые»

5. «Двадцать дней без войны»


6. «Щит и меч»

Ответы на стр. 91

Наталья Смирнова

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ В ЮБКЕ

В мае 1757 года из Петербурга в Париж выехал тайный агент французского короля кавалер д`Эон. Добыча, вывезенная им из России, была ни мала, ни велика — трактат о мире между Россией и Францией и подложное завещание Петра I. Кавалер последний раз взглянул из окна кареты на оставляемую им северную столицу огромной страны и удовлетворенно вздохнул. Теперь можно было расслабиться и подумать о том, как встретят его в родной Франции, представить, как вернется он в свой дом, заваленный книгами. И... снять наконец женское платье

Карл-Женевьева-Луи-Огюст-Андре-Тимоте д`Эон родился в 1728 году в маленьком французском городке Тоннере. Его отец был адвокатом, поэтому и сына решил подготовить к судебной должности, отправив его учиться в Париж, в Коллеж Мазарини. Природа не обделила способностями молодого человека, и вскоре д`Эон сделал неплохую карьеру, получив звание доктора гражданского и канонического права. Но было в характере молодого юриста что-то такое, что не давало ему спокойно заниматься солидной и нудноватой, хотя и приносившей верный кусок хлеба судебной практикой и что в конце концов привело к тому, что д`Эон пополнил ряды искателей приключений. Занятия в суде д`Эон чередовал с упражнениями в фехтовальном зале, неплохо владел шпагой, отличился и на литературном поприще.

Впрочем, в юности будущий секретный агент вел жизнь самую замкнутую, в сомнительных развлечениях своих молодых товарищей никакого участия не принимал, а по вечерам писал труд — “Политические рассуждения об администрации у древних и новых народов”. После выхода этой работы в свет скромный провинциал приобрел известность и познакомился со всеми знаменитостями того времени, попал и в дома вельмож. Кто-то из них представил его фаворитке Людовика XV, маркизе Помпадур, а она, оценив не только незаурядный ум судейского чиновника из Тоннера, но и его редкую природную артистичность, решилась рекомендовать его королю как человека, пригодного для исполнения всякого рода дипломатических поручений. Провинциальный дворянин был умен и

ственен. Умен ровно настолько, чтобы разобраться во всей сложной системе политических интриг, затеваемых французским двором, и таким настолько, чтобы никак не обнаруживать этого понимания. Кроме того, во время своего пребывания среди придворных Людовика XV ему волей-неволей пришлось пройти настоящую школу разведчика: монарх, сам великий мастер по части выуживания секретной информации, понуждал к тому и других. Самые высокопоставленные лица не считали для себя унизительным наблюдать за другими придворными. Шпионаж процветал, подсматривали и подслушивали все кому не лень. Королю доносили на фаворитку, ей — на короля. Очевидно, интеллигентный доктор права в этом тоже преуспел. Во всяком случае, король, проверив его способности, решил отправить его в Россию.

На свою беду, молодой человек как-то рассказал маркизе, что в детстве любил шутя наряжаться в платье своей сестры, и тогда все принимали его за девочку. Окинув взглядом хрупкую фигуру д'Эона и его нежное, с почти прозрачной кожей и голубыми глазами лицо, маркиза поняла, что Людовик, несколько лет подряд безуспешно засылавший тайных агентов к русскому двору, теперь наконец-то добьется своего. Дело в том, что дипломатические отношения России и Франции к моменту появления д'Эона в гостиной маркизы Помпадур были разорваны. Всесильный канцлер Бестужев прилагал все усилия, чтобы ни один человек Людовика не проник в Петербург — на границах империи был установлен строгий надзор за въезжающими иностранцами. Но хитрой маркизе пришло в голову, что только женщина сможет обмануть бдительного канцлера и попасть ко двору Елизаветы Петровны.

Так шевалье д'Эон превратился в девицу де Бомон, отправившуюся в Россию в сопровождении англичанина Дугласа. Д'Эон вез с собой сундук с платьями и инструкции, в которых ему предписывалось разведать численность русской армии, состояние флота, положение финансов и торговли. Переодетый доктор права должен был также узнать, какие у России виды на Польшу, готовится ли она к войне и даже — где и как расположены казачьи отряды.

Все полученные сведения путешествующая "мадемуазель" передавала Людовику через Швецию — конечно, в зашифрованном виде. Автором шифра, составленного не без остроумия, похоже, был сам король. Донесения агента напоминали переписку торговцев о покуп-

ке мехов: "горностай в ходу" означало, что русская партия при дворе преобладает, а иностранцы не пользуются влиянием; "соболь падает" — авторитет ненавистного канцлера поколеблен; английского посланника называли "черной лисицей"; число войск в тысячах обозначали количеством мехов в единицах и т.д.

Д'Эон справился с задачей блестяще. В отличие от своего предшественника, не сумевшего провести наблюдательного и осторожного Бестужева и в результате угодившего в Шлиссельбургскую крепость, шевалье и не пытался перехитрить страшного канцлера. Он просто свел знакомство с Михаилом Воронцовым, учтивым и обходительным вице-канцлером, искавшим не вражды, а мира с Францией, и через него передал собственноручное письмо Людовика XV Елизавете. (Любопытная деталь — письмо библиофил д'Эон привез в Россию, спрятав в корешке тома "О духе законов" Монтескье.)

Именно Воронцов представил "девицу де Бомон" Елизавете, и та довольно благосклонно отнеслась к гостье. Неизвестно, о чем наедине говорили русская императрица и переодетый агент французского двора, но мир между двумя державами был заключен.

Петербургский опыт своего тайного агента показался Людовику удачным, и по возвращении из России д'Эона опять отправляют на дипломатические подвиги, на этот раз в Англию. И снова в женском платье. Правда, на этот раз шевалье угораздило чем-то расстроить и сильно рассердить французского монарха, и в октябре 1763 года Людовик подписал приказ, повелевающий гениальному шпиону во Францию не возвращаться, а женское платье носить "вечно". Если же переоденется, лишится скромной пенсии, регулярно выплачивавшейся ему из казны.

Впрочем, к своему странному положению шевалье уже начал привыкать. Ходил в дамском наряде, выспрашивал, выведывал и в конце концов так всех запутал, что никто толком не мог понять, кто он на самом деле — мужчина или женщина.

"Кавалерша" пристально следила за модой и отличалась изяществом нарядов, но это не мешало д'Эону время от времени вызывать противников на дуэль и протыкать их шпагой. Последний раз д'Эон вызвал на поединок шевалье Сен-Жоржа и победил, несмотря на то, что секретному агенту было почти 60 и женское платье сильно стесняло его движения.

Про д'Эона рассказывали всякие невероятные истории. Он и сам с успехом поддерживал миф о себе, и настолько удачно, что сто лет спустя нашлись люди, назвавшие его... одной из первых феминисток. Но никакой феминисткой участник маскарадно-дипломатических интриг Людовика XV быть не мог, потому что, как установили в день смерти шевалье собравшиеся в его лондонском доме хирург Томас Копеланд, прокурор и французский консул, д'Эон был все-таки мужчиной, "без всякой примеси другого пола". Хотя и проносивший юбку 34 года.

Как говорится в известном фильме про схожую ситуацию, "у каждого свои недостатки"...

Аля Юнна

Природные ритмы

Каждый огородник мечтает о хорошем урожае. Для этого надо немало потрудиться — сажать растения, пропалывать грядки, удобрять почву, бороться с вредителями. Чтобы все эти работы прошли успешно, не забывайте заглядывать в лунный календарь

Фото Сергея Яровова

Когда же лучше сажать растения? Оказывается, это зависит от того, что мы хотим вырастить — вершки или корешки, потому что Луна влияет на их рост по-разному. При растущей луне (1-я и 2-я фазы) все соки растения устремляются вверх и интенсивно развивается надземная часть растений. Это время благоприятно для посадки *листовых овощей* (петрушки, укропа, сельдерея, салата, шпината и других зеленных и пряных растений, всех видов лука, которые сажают на «перо»). Плодовые овощи (томаты, перец, баклажаны, капусту, кабачки, тыкву) лучше сажать во 2-й фазе Луны. Когда Луна убывает, соки растений устремляются вниз — к корням. Поэтому 3-я и 4-я фазы Луны больше подходят для посадки *корнеплодов*.

Помните, что лучше не сажать растения в дни новолуния и Водолея — они плохо приживаются и могут погибнуть.

За месяц Луна в среднем проходит через 12 зодиакальных созвез-

дий. Энергия созвездия, в котором находится Луна, тоже оказывает влияние на растения, в том числе и при посадке. *Плодовые овощи*, например помидоры, лучше высаживать в дни, когда Луна находится в Овне, Льве и Стрельце. *Листовые овощи* будут хорошо расти, если их посадить в те дни, когда Луна проходит созвездия Рака, Скорпиона и Рыб. Для *корневых овощей* благоприятны созвездия Тельца, Девы и Козерога, а для *цветов* — созвездия Близнецов и Весов.

Планируя, на какой грядке какое растение разместить, не следует забывать о том, что растения, как и люди, не всегда уживаются друг с другом. Если посадить рядом не подходящие друг другу растения, хорошего урожая не дождаться.

Самая некапризная соседка — *свекла*. Она уживается со всеми овощами. *Редиска* тоже неприхотлива. Ей по нраву огурец, помидор, шпинат, чеснок, петрушка, горох, все виды капусты и лука. Не переносит она только иссоп. Рядом с *белокочанной капустой* можно сажать салат, шпинат, редис, огурцы, помидоры, свеклу, сельдерей, а вот петрушку не надо — капуста ее не любит. *Сельдерей* прекрасно чувствует себя по соседству с белокочанной капустой, огурцами, помидорами, свеклой, фасолью и шпинатом и чахнет рядом с морковью и петрушкой. *Репчатый лук* отодвиньте подальше от бобовых, но не бойтесь сажать его рядом с морковью, свеклой, редисом, шпинатом, огурцами, укропом. *Чеснок* хорошо растет рядом с огурцами, помидорами, морковью, свеклой, а рядом с белокочанной капустой и бобовыми — плохо. *Помидор* боится укропа, кольраби и фенхеля. Он предпочитает редис, свеклу, морковь, петрушку, чеснок, бобовые. *Морковь* нельзя сажать около укропа, а вот около лука, огурцов, помидоров, редиса, чеснока, гороха — пожалуйста.

Поливая огород в дни, когда Луна проходит зодиакальные знаки, относящиеся к *стихии воды* (*Рак, Скорпион, Рыбы*), можно избежать переувлажнения почвы и загнивания растений. Кроме того, в эти дни влага устремляется к листьям, а оттуда к плодам и цветам, поэтому листья и плоды будут сочными. Нельзя поливать в дни, когда Луна находится в *созвездиях Близнецов, Весов и Водолея* (*стихия воздух*) — влага может повредить растениям, и в них заведутся вредители.

Вредители могут изрядно испортить урожай. Бороться с ними лучше всего *при убывающей Луне*. Если они живут под землей, то наиболее подходящими будут дни, когда Луна проходит *созвездия Тельца, Девы* и *Козерога*, а если на земле — то дни, когда Луна находится в *созвездии Рака* (особенно благоприятный день), а также *Близнецов* и *Стрельца*.

Прекрасное средство борьбы с вредителями — *зола*. Она защищает растения от листогрызущих насекомых. Крыжовник и смородину спасает от появления мучнистой росы. Раствором золы опрыскивают огородные растения, деревья и кустарники. Самый распространенный рецепт приготовления раствора для опрыскивания такой: залить треть ведра золы горячей водой, настаивать ее двое суток, затем процедить. Можно добавить в раствор хозяйственное мыло. Если вы делаете

профилактическое опрыскивание растений весной, добавьте в него мочевину. Опрыскивания проводят через каждые 8-10 дней, но начинать их лучше в дни Рака, Девы, Водолея или Стрельца на убывающей Луне.

Можно защитить огородные растения от вредителей и другим способом — посадив возле грядок растения, которые будут их отпугивать, например *клоповник* или *чернокорень лекарственный*. Однако с чернокорнем надо обращаться осторожно, поскольку это растение ядовитое. *Тысячелистник, календула* и *чеснок* обладают бактерицидными свойствами. В них содержится много эфирных масел и фитонцидов, и они прекрасно защищают растения от болезней.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ ИЮНЯ

Луна в Знаках	♋ ○	♌ ○	♍ ○	♎ ◑	♏ ◑	♐ ◑	♑ ◑	♒
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. «Живые и мертвые»
2. «Щит и меч»
3. «Двадцать дней без войны»
4. «Они сражались за Родину»
5. «Летят журавли»
6. «Отец солдата»

РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»
3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 в эфире —
передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»
Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54
Телефон рекламной службы: 729-33-55

Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 *Стив Шенкман* "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 46 руб. 29 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 45 руб. 99 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 43 руб. 19 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 36 руб. 19 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 25 руб. 89 коп.; «60 лет — не возраст» — 24 руб. 89 коп. (информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

	кол - во экз.		кол - во экз.
001 "Мы - мужчины"		003 "Кодекс здоровья"	
002 "Господин Р. и Я"		004 "Преодоление старости"	

"Будь здоров!" _____

_____

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" _____

Извещение

Сбербанк России Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)
7729081593
(ИНН получателя платежа)
№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)
в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)
№30101810400000000632

БИК 044552632
Заказ книг и журналов
(наименование платежа)
Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.
Плательщик (подпись) _____

Кассир

Квитанция

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)
7729081593
(ИНН получателя платежа)
№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)
в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)
№30101810400000000632

БИК 044552632
Заказ книг и журналов
(наименование платежа)
Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.
Плательщик (подпись) _____

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги: название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: *001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.*

Вырезан квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".**

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:
(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

_____

(Ф.И.О., адрес плательщика)

_____

_____

_____

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

_____

(Ф.И.О., адрес плательщика)

_____

_____

_____

(наименование платежа)

«Народное радио»
СВ 612 кгц
с 7 до 19 часов
для всех и для каждого

Дважды в месяц по понедельникам
журнал «Будь здоров!» —
гость студии «Народного радио».
Слушайте передачи о здоровье на этих волнах

Народное радио
НР
612 кГц СВ (490 м)

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах
✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,
☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20
можно приобрести не только текущие выпуски,
но и журналы за прошлые годы
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски
журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1-12 за 2003 г.; №1-5 за 2004 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-4 за 2003 г., №1-2 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:
✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
"Роспечать"

73035

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на журнал 73035 (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость подписки ——— руб ——— коп.

переадресовки ——— руб ——— коп.

Количество комплектов

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ЗДОРОВЬЕ В ДОЖДЬ И ПРИ СОЛНЦЕ
КАК ВЫГЛЯДИТ ИНФАРКТ
О ЧЕМ ГОВОРИТ РОДИНКА?
СУДЬБЫ ДЕТЕЙ НИКИТИНЫХ

Подписано к печати 12.04.04. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 2044.
ОАО "Тверской полиграфический комбинат".170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

СЕЙЧАС УЛЕЧУ!

Фото Геннадия Михеева

Индекс 73035

№5 / 2004

МАЙ

ГОЛЕЦ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Луна в Знаках															
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Лунные дни	27	28	29	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

№6
2004

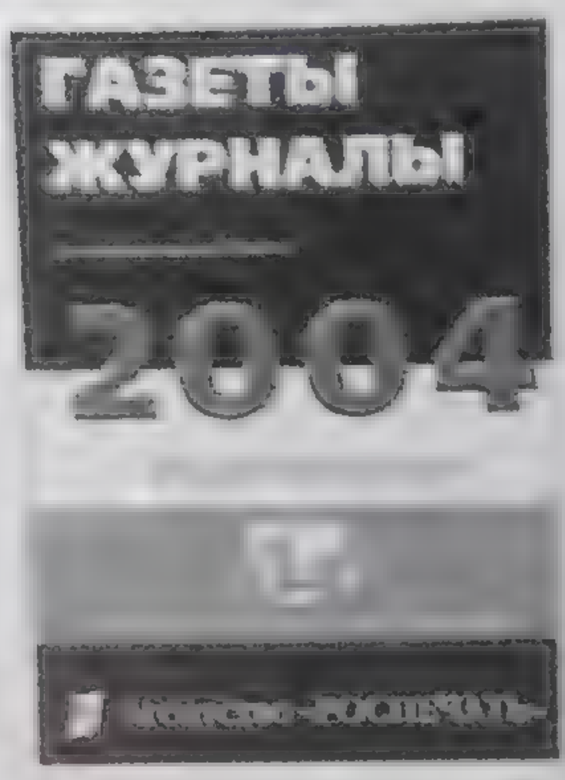
БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц о самом главном

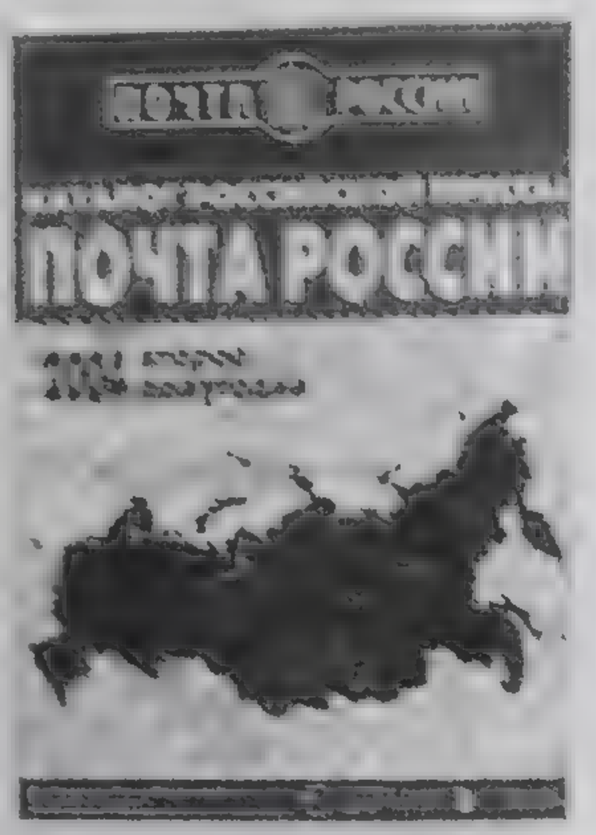
Здоровье в дождь и при солнце

Как склеить кости • О чем говорит родинка?
Луна и инфаркт • Их трое: врач, больной и маска

На журналы «Будь здоров!»
и «60 лет — не возраст»
можно подписаться по одному из двух
каталогов
в любом почтовом отделении страны



Каталог «Роспечать»
Подписные индексы:
«Будь здоров!» — 73035
«60 лет — не возраст» — 79922



Каталог «Почта России»
Подписные индексы:
«Будь здоров!» — 99555
«60 лет — не возраст» —99556

Москвичи и жители Подмосковья до 21 июня могут подписаться на наши журналы прямо в редакции, где им выдадут подписную квитанцию для оплаты в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефону: 926-13-56.

Если вы подписались в редакции, за вышедшими журналами надо приходить к нам.

Наш адрес: Москва, ул. Сущевский вал, д.5, строение 15 (м. «Савеловская», за «Савеловским торговым центром»).

Стоимость подписки в редакции на второе полугодие 2004 года на журнал «Будь здоров!» — 69 рублей, «60 лет не возраст» — 32 рубля.

При подписке в редакции на оба журнала, хорошо дополняющих друг друга, предусмотрена скидка.

Стоимость комплекта — 95 рублей.

Ежемесячный журнал
№6 (132), июнь, 2004 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Олег Грибков

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева
Марина Синицина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2004 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

БОРИС ВАСИЛЬЕВ
Мания здоровья 3

ВАЛЕНТИН РЕБРОВ
Здоровье в дождь и при солнце 5

ЕЛЕНА ГЕРАСИМЧУК
О чем говорит родинка? 11

ИРИНА МАЛЮТИНА
Невидимая угроза 17

ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ
Как склеить кости 22

ЛЮДМИЛА БОЙЦОВА
Инфаркт миокарда. Что делать? 26

НИНА САМОХИНА
Луна и инфаркт 32

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Репортаж из бочки 36

МАРГАРИТА НЕСНОВА
Золотой ус 42

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»
Гипертония, гипотония 45

СЕРГЕЙ КОРШУНОВ
Впереди — отпуск 53

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс: 926-13-56

Наши банковские
реквизиты

Расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта
budzdorov@msk.lsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

Поможем друг другу . . . . . .

Консультация специалиста . . . . . .

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Земля просит помощи 61

ОЛЕГ ГРИБКОВ
Их трое: врач, больной и маска 69

БОРИС БОЧАРОВ
Судьбы детей Никитиных 74

Без подробностей 78

НАТАЛЬЯ СМИРНОВА
Коллекционер анатомии 80

Коэффициент эрудиции 83

СЕРГЕЙ МАЛИНИН
Выбор Валентины Серовой 84

Подписаться на журнал
"Будь здоров!" и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно во всех почтовых отделениях страны
по одному из двух каталогов.
Каталог «Роспечать»:
73035 **79922**
Каталог «Почта России»:
99555 **99556**

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Борис Васильев

Мания здоровья

Никто не станет спорить с тем, что здоровье — одно из самых больших богатств человека. Его надо сохранять и приумножать всю жизнь. Раньше ответственность за это важное дело возлагалась в основном на врачей. С тех пор как капитулировала система здравоохранения, наши соотечественники полагаются в основном на себя. Многие готовы отказаться от вредных продуктов, ограничить потребление спиртного, бросить курить, больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе. Некоторые соглашаются испытывать на себе диковинные методы оздоровления, терпеть и голод, и холод. То есть готовы пострадать за здоровье. Звучит парадоксально: страдать, чтобы не страдать. Настоящая мания здоровья

А что это, собственно говоря, такое — здоровье? Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: "Здоровье — это безупречное телесное, душевное и социальное благополучие". Однако практикующая медицина не разделяет эту точку зрения. Президент немецкой врачебной палаты профессор Хоппе справедливо удивляется: "Разве можно при таком определении хоть какого-то человека считать совершенно здоровым?"

Пожалуй, ближе к истине полушутливое определение немецкого философа Фридриха Ницше. "Здоровье, — сказал он, — это та мера болезни, которая еще позволяет мне без помех заниматься своими делами". Слабый от рождения, Ницше считал здоровье не самоцелью, а скорее, необходимым условием для полноценной жизни.

Интересное наблюдение: ценность здоровья в нашей стране возрастает. Но не в государственных службах, которые обязаны заботиться о нашем здоровье, а у самих пациентов, особенно когда им за сорок.

В одном из российских городов был проведен опрос примерно ста старожилов. Их просили ответить, есть ли у них конкретная цель в жизни. 62% опрошенных ответили: "Моя цель — поддерживать свое здоровье, чтобы чувствовать себя полноценным, счастливым человеком и не быть обузой детям". Другие цели: путешествовать (9%), оставить по себе благодарную память у потомков (14%), просто жить (17%) — не выдержали конкуренции со здоровьем.

И это вполне объяснимо. Оказавшись беспризорниками в системе здравоохранения, наши соотечественники поняли, что у них только один выход — не стареть и не болеть. Отсюда такой интерес к разным оздоровительным методикам, системам здорового питания, различным физкультурным комплексам.

Мания здоровья охватывает все большее число людей. Это похоже на новую религию. Появляются все новые и новые учения о здоровье, провозглашаются новые пророки, несущие пастве знания о здоровье и способах его сохранения. Их рекомендации не всегда совпадают, а нередко и противоречат друг другу.

И тем не менее такая вовлеченность в строительство собственного здоровья приносит свои плоды. Люди становятся более активными, уверенными, заряженными на жизнь. Они охотнее общаются друг с другом. А самое главное, они становятся творцами собственного здоровья, а заодно и полноценной жизни.

Мания здоровья позволяет улучшить качество жизни.

А что касается определения здоровья, предлагаю воспользоваться таким: "Здоровым можно назвать человека, который сегодня не чувствует себя больным". Если сегодня вы чувствуете себя хорошо, считайте себя здоровым. И так — каждый день.

Валентин Ребров, кандидат медицинских наук

Здоровье в дождь и при солнце

Многие замечают, что изменения погоды отражаются на их самочувствии. Это известно и врачам. В медицине появились такие понятия, как *метеотропная реакция* (ответ организма на неблагоприятные воздействия погоды) и *метеочувствительность* (свойство организма болезненно реагировать на изменения погодных условий). Метеочувствительность может зависеть от разных факторов — наследственной предрасположенности, состояния нервной системы, адаптационных возможностей организма. Но, пожалуй, больше всего она связана с хроническими заболеваниями.

Доктор Ребров давно занимается этой проблемой. Он предлагает метеочувствительным людям понаблюдать за собой, чтобы определить, при каких изменениях погоды их самочувствие ухудшается. Тогда у них появится возможность вовремя принимать профилактические меры. По его мнению, поддерживать здоровье в таких случаях помогает фитотерапия.

Фото М.С.Довгань

Многолетние обследования метеочувствительных людей позволили выявить несколько типичных проявлений (синдромов), возникающих в ответ на неблагоприятные погодные факторы:

- повышенная утомляемость, ощущение постоянной усталости, разнообразные болевые ощущения в области рук, ног, суставов;
- раздражительность, нарушение сна, головные боли;
- колебания артериального давления, повышенная чувствительность к теплу или холоду, потливость, головные боли;
- кашель, учащение дыхания, иногда одышка;
- неприятные ощущения в верхних отделах живота, иногда боли в правом подреберье, тошнота, нарушение аппетита, вздутие живота, задержка стула;
- снижение защитных возможностей организма к инфекционным заболеваниям;
- кожный зуд, высыпания на коже и обострение хронических кожно-аллергических заболеваний;
- кровоточивость десен, геморрагические высыпания (в виде кровоизлияний) на коже, носовые кровотечения.

Какой из этих синдромов проявится у конкретного человека, зависит от состояния его организма. И прежде всего от того, какими хроническими болезнями он страдает, потому что при изменении погоды эти заболевания обостряются.

Гипертоническая болезнь

У гипертоников метеотропные реакции чаще бывают в весенние месяцы, реже — зимой и осенью. Обусловлено это преобладанием циклонов и электромагнитных возмущений в эти сезоны.

Наиболее характерной метеотропной реакцией у людей, страдающих гипертонической болезнью, являются колебания артериального давления, сопровождающиеся головной болью, шумом в ушах, болями в области сердца давящего, иногда колющего характера. При обследовании в этот период обычно обнаруживается нарушение свертывающей системы крови и ухудшение состояния сердца по ЭКГ. Могут выявляться нарушения сердечного ритма.

При приближении циклона гипертоникам необходимо принять профилактические и лечебные меры. Прежде всего, по возможности ограничить физическую нагрузку и избегать нервно-психического напряжения.

Если больной постоянно принимает медикаментозные препараты для снижения артериального давления, то в этот период целесообразно несколько увеличить суточную дозу. Состояние больного заметно улучшится, если он дополнит лечение фитотерапией. В этих случаях подходят лекарственные растения, обладающие успокаивающим и мочегонным действием.

Корневища с корнями валерианы лекарственной. Выпускаются в брикетах по 7,5 г. Для приготовления отвара залить один брикет 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить в течение 45 минут, процедить. Довести водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение трех недель.

Трава пустырника пятилопастного. Выпускается в брикетах по 8 г. Взять два брикета, залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Трава сушеницы топяной. Выпускается в пачках по 100 г. 2 ст. ложки травы залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

Трава хвоща полевого. Выпускается в брикетах по 7 г. 1,5 брикета залить 200 мл холодной воды, держать 30 минут на водяной бане, затем охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Ишемическая болезнь сердца

Как известно, ишемическая болезнь сердца обусловлена атеросклеротическим поражением сердечных артерий и чаще всего проявляется приступами удушья и болью за грудиной, иногда одышкой, отеками ног и другими симптомами. Установлено, что почти у четверти людей, страдающих ишемической болезнью, ухудшение состояния связано с погодными факторами. При резком изменении погоды, которое чаще всего бывает при прохождении циклона с колебаниями атмосферного давления, приступы стенокардии могут учащаться, сопровождаться одышкой, отеками. Плохо переносят такие больные и сильный ветер, особенно холодный.

Чтобы не допустить обострения ишемической болезни сердца, при сильном холодном ветре надо ограничить прогулки. При прохождении циклона желательно скорректировать медикаментозную терапию, увеличив дозу препаратов, содержащих, например, нитроглицерин. Не следует забывать и о фитотерапии.

Настойка боярышника кроваво-красного. Выпускается во флаконах по 40 и 50 мл. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

Корневище с корнями синюхи голубой. 2 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Атеросклероз сосудов головного мозга

Метеотропные реакции при атеросклерозе сосудов головного мозга чаще наблюдаются у городских жителей. Они преобладают в зимние и осенние месяцы. Весной и летом бывают реже. Чаще всего человек испытывает недомогание, у него снижается настроение, нарушается сон, ухудшается умственная и физическая работоспособность. Для этих людей опасным бывает понижение атмосферного давления. В такие периоды им рекомендуется ограничить физическую нагрузку и принимать препараты, улучшающие мозговое кровообращение. Прекрасное дополнение — фитотерапия. Эффективен такой лекарственный сбор:

Сушеница болотная, трава. . . . . 20 г
Мята перечная, листья . . . . . 10 г
Мелисса лекарственная, трава . . . 20 г
Зверобой продырявленный, трава 10 г
Рябина черноплодная, плоды . . . . 20 г

Способ приготовления. Все тщательно перемешать, взять 1,5 ст. ложки смеси, залить 200 мл воды комнатной температуры, поставить на водяную баню и кипятить в течение 15 минут, затем охладить, процедить, долить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Хронический бронхит, пневмосклероз

При этих заболеваниях ухудшение состояния часто связано с приближением циклона. Тяжело переносятся резкое похолодание, сильный ветер, высокая влажность воздуха, гроза. Появляются недомогание, общая слабость, усиление кашля. Иногда повышается температура тела, добавляется одышка, могут возникнуть даже приступы удушья.

При обострении хронических легочных заболеваний надо прежде всего посоветоваться с врачом по поводу приема антибиотиков, бронхолитических препаратов, физиотерапевтических процедур.

При ухудшении погоды надо ограничить прогулки на свежем воздухе, но помещение должно быть хорошо проветрено. Отличное подспорье в таких случаях — фитотерапия. Лекарственные растения желательно применять в виде следующего сбора:

Эвкалипт прутовидный, листья . . . 15 г
Шалфей лекарственный, листья . . 20 г
Сосна обыкновенная, почки. . . . . 15 г
Девясил высокий, корневища и корни . 20 г
Ромашка аптечная, цветки. . . . . 10 г
Мята перечная, листья . . . . . 10 г

Способ приготовления. Все тщательно перемешать, взять 1,5 ст. ложки смеси, залить 200 мл воды комнатной температуры, поставить на водяную баню и кипятить в течение 15 минут, затем охладить, процедить, долить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Бронхиальная астма

Более чем у половины людей, страдающих бронхиальной астмой, ухудшение состояния связано с рез-

Багульник болотный, побеги . . . . . 10 г
Ромашка аптечная, цветки . . . . . 20 г
Подорожник большой, листья . . . . 20 г
Девясил высокий, корневища и корни. 10 г
Анис обыкновенный, плоды . . . . . 10 г
Мята перечная, листья . . . . . 10 г
Тимьян обыкновенный, трава. . . . . 10 г

Способ приготовления. Все тщательно перемешать. Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

ким изменением погодных условий. Эти больные реагируют на быстрое прохождение холодного фронта, на перепады атмосферного давления как в сторону его повышения, так и понижения. Неблагоприятны и высокая влажность воздуха, сильный ветер, резкое изменение электромагнитного поля Земли. У больных учащаются астматические приступы, появляется ощущение общей слабости, одышка. Кашель становится чаще сухим, отхождение мокроты задерживается. Бронхоспастические приступы учащаются преимущественно в весеннее и осеннезимнее время.

При развитии приступа бронхиальной астмы больные обычно используют хорошо им известные бронхолитические препараты. Это лечение проводится под контролем врача. Вне приступа, при ухудшении погоды или в ожидании приближающегося циклона большую пользу может принести фитосбор, приведенный выше. Но следует соблюдать осторожность: в сбор можно включать только те растения, которые не вызывают у вас аллергическую реакцию.

Пояснично-крестцовый радикулит

Как правило, обострение этого заболевания вызывают резкое похолодание и ветреная погода. Появляются сильные боли в поясничной области. Иногда они распространяются на ноги, сопровождаются нарушением чувствительности кожи.

В таких случаях обычно назначаются обезболивающие и противовоспалительные средства, физиопроцедуры. Положительную роль могут сыграть и лекарственные растения, курс приема которых можно начать с профилактической целью, в ожидании перемены погоды с приближающимся циклоном. Эффективен такой лекарственный сбор:

Толокнянка обыкновенная, листья 30 г
Пастушья сумка обыкновенная, трава. 30 г
Тысячелистник обыкновенный, трава . 30 г
Валериана лекарственная, корневища с корнями . . . . . 30 г
Лопух большой, корни . . . . . 50 г

Способ приготовления. Все тщательно перемешать. Взять 2 ст. ложки сбора, залить 500 мл кипятка, кипятить на водяной бане 5 минут, процедить, охладить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой на протяжении 7-10 дней.

Артриты

Люди, страдающие артритами (в том числе и полиартритом), очень чувствительны к сочетанию высокой влажности с резкими колебаниями температуры воздуха, особенно при прохождении холодного фронта. Метеотропная реакция у них сопровож-

цается появлением или усилением болей в суставах конечностей, в позвоночнике. Это характерно для любого артрита — ревматического, ревматоидного, подагрического. Болевые ощущения в суставах могут сопровождаться ухудшением самочувствия, появлением усиленного сердцебиения. При лабораторном обследовании иногда отмечаются ускорение СОЭ до 20-45 мм за час и увеличение количества лейкоцитов крови, что свидетельствует о воспалительном процессе.

При усилении болей в суставах требуется постоянный врачебный контроль. Как правило, врач в это время корректирует дозы применяемых противовоспалительных препаратов. Но некоторые меры можно принять заранее, учитывая предстоящее изменение погодных условий. В таких случаях эффективен указанный выше сбор.

Ромашка аптечная, цветки . . . . . 10 г
Бузина черная, цветки. . . . . 10 г
Береза бородавчатая, листья . . . . 10 г
Смородина черная, листья. . . . . 10 г

Способ приготовления. Все тщательно перемешать, взять 1 ст. ложку сбора, залить 200 мл кипяченой воды комнатной температуры. Подержать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, долить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух недель.

Хронический гастрит, язвенная болезнь

Почти у 20% больных обострения этих заболеваний связаны с погодными факторами. Чаще всего они происходят в весеннее и осеннее время. Появляются изжога, тошнота, боли в подложечной области, нарушение стула. При рентгенологическом или эндоскопическом исследованиях может обнаружиться язва в желудке или в двенадцатиперстной кишке. В подобных случаях тактику лечения должен предложить врач. Существует немало медикаментозных средств, применяющихся для лечения хронического гастрита или язвенной болезни. Однако с целью профилактики обострений, в весеннее или осеннее время, а также при резком изменении погоды, может быть использована фитотерапия. Эффективен такой лекарственный сбор:

Подорожник большой, листья . . . . 20 г
Ромашка аптечная, цветки . . . . . 20 г
Сушеница болотная, трава. . . . . 20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава . . . . . 10 г
Шиповник коричный, плоды. . . . . 10 г

Способ приготовления. Все тщательно перемешать. Взять 1,5 ст. ложки смеси, залить 200 мл воды комнатной температуры, поставить на водяную баню и кипятить в течение 15 минут, затем охладить, процедить, долить водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Срок сезонного курса — не менее четырех недель.

Для того чтобы не зависеть от капризов погоды, надо научиться наблюдать за изменениями своего самочувствия и вовремя принимать профилактические меры. Правильно подобранные лекарственные растения помогут вам чувствовать себя хорошо при любой погоде.

Елена Герасимчук, дерматолог

О чем говорит родинка?

По тому, как выглядит кожа человека, можно судить о его здоровье. Здесь все имеет значение: каков цвет кожи, сухая она или жирная, расширены ли поры, а самое главное — есть ли на ней высыпания, пигментные пятна, угри или различные опухолевидные образования и в каких местах они расположены. Наличие дефектов кожи рассказывает о неправильном отношении человека к своему здоровью и о неумелом использовании мощного природного средства — солнечных лучей

Два квадратных метра

Кожа является самым большим органом человеческого тела, ее площадь составляет полтора-два квадратных метра! Кроме того, функций у кожи – множество. Перечислю несколько главных. Кожа защищает тело от проникновения в него вредных микробов, через потовые и сальные

железы выводит из организма соли и продукты обмена, служит органом терморегуляции, выполняет осязательную и дыхательную функции. Кроме того, кожа взаимосвязана с нервной системой и всеми внутренними органами, поэтому на ней отражается и их состояние.

А какое мощное действие оказывают на кожу внешние факторы! Мороз и жара, ветер, дождь и солнце, загрязненная окружающая среда, нервные стрессы — все это приводит к ухудшению состояния кожных покровов. Соответственно, уход за ними требует не меньше усилий, чем забота, например, о печени или кишечнике.

Многие под уходом за кожей понимают лишь регулярное мытье и применение косметики для лица, да и то последней в основном пользуются женщины. Но этого слишком мало.

Присмотритесь к своей коже повнимательнее. Какой цвет лица у вас? Могу предположить, что если вы мало бываете на свежем воздухе и большую часть времени проводите в условиях загазованного города, то цвет лица у вас более бледный и тусклый, чем, скажем, у сельского жителя. Если же вы курите, лицо приобретает и вовсе желтовато-коричневый оттенок.

Если вы мало пьете воды и организму не хватает жидкости, то кожа постепенно становится сухой и рано покрывается сетью мелких морщинок. Вообще люди с таким типом кожи предрасположены к нарушению энергетического баланса организма, к аллергиям. Сухая и бледная кожа является индикатором и плохой циркуляции крови. Ее покраснение и посинение также говорят о недостатках кровообращения.

Исключительное значение для состояния кожи имеет питание. Если вы злоупотребляете сладостями, мучной и жирной пищей, а кисломолочные продукты, овощи и фрукты в вашем рационе редки, то можно предположить, что у вас часто появляются гнойнички, а у молодых людей даже развивается стойкая *угревая сыпь*. Угревые высыпания, локализирующиеся в области носа, подбородка и лба, свидетельствуют о дисфункциях желудочно-кишечного тракта.

Сигналы от печени и кишечника

У некоторых женщин в период беременности из-за сбоев в обмене веществ возникают коричневые пигментные пятна — *хлоазмы*. В других случаях появление таких пятен, подобных разрастающимся веснушкам, преимущественно на лице и спине, говорит о нарушениях в работе органов пищеварения и печени. Не случайно их называют еще «печеночными» пятнами. Аналогичная их разновидность — солнечные пятна, называемые *лентиго*.

Плохой работой кишечника, запорами, нарушением обмена веществ, приводящими к интоксикации внутренней среды организма, можно объяснить появление на открытых частях тела, а также на груди, животе и спине доброкачественных образований — *себорейных бородавок* и *кератом*. Многими людьми они воспринимаются как родинки, но к таковым не принадлежат. Так, себорейные бородавки начинают развиваться с желтоватого пятна, а далее, по мере разрастания эпидермиса, приобретают маслянисто-шероховатую поверхность. Кератомы представляют собой бляшку серо-желтого цвета, покрытую ороговевшими чешуйками.

Те же самые причины могут способствовать и развитию *папиллом,* имеющих вирусную природу. Они бывают разных типов, преимущественно в виде плоских или длинных висячих бородавок, а также в виде бляшек. Локализируются в основном вокруг глаз, в области подмышек.

Некоторые специалисты рассматривают кератомы и папилломы как предраковое состояние кожи, поэтому их рекомендуется удалять, особенно если они расположены на местах, подвергающихся солнечной инсоляции или раздражаемых одеждой. Но, разумеется, решение об удалении образования должен принимать врач, который выполняет и саму эту процедуру.

Перечисленные дефекты кожи — далеко не все, которые появляются с возрастом у многих людей. Так, на верхних и нижних веках, у внутреннего угла глаза нередки *ксантелазмы* — плоские желтовато-оранжевые бляшки, обычно овальной или лентовидной формы, плотно-эластичной консистенции. Причиной их появления считают нарушение обмена веществ.

С недостаточностью периферического кровообращения и функциональными изменениями внутренних органов связывают появление красных угрей. Этот косметический дефект очень часто сочетается с *демодекозом* — заболеванием, возбудителем которого является клещ, обитающий в полости волосяных мешочков и сальных желез лица, шеи, слухового прохода, в железах век.

Весьма распространены *обычные бородавки, мозоли* и *огрубелости кожи*, которые также могут соотноситься с внутренним дисбалансом. Стоит внимательно рассмотреть места, на которых они образуются, особенно если это стопа, где расположены биологически активные точки, связанные с внутренними органами. Так, частая локализация бородавок на подошвенной поверхности большого пальца стопы говорит о заболеваниях органов, расположенных в области шеи, а на пятке — о болезнях тонкого кишечника. Бородавки на ладонях и кончиках пальцев могут сигнализировать о развитии болезней гайморовых пазух и носоглотки.

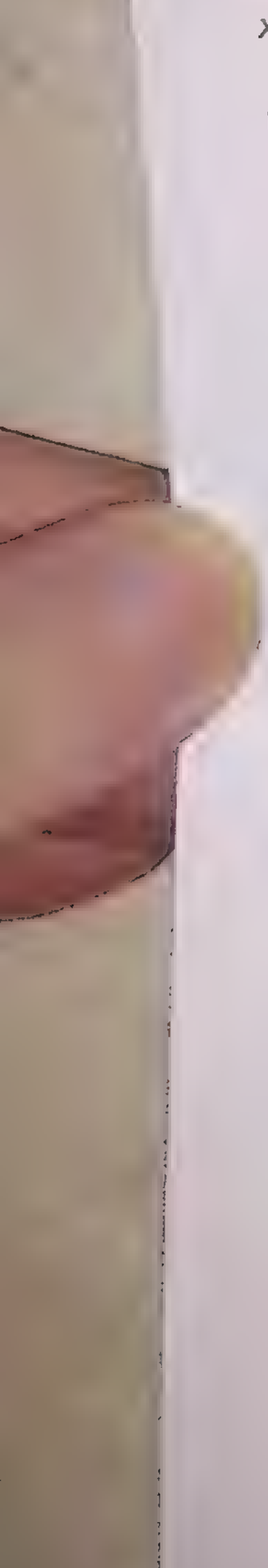
Грибковые поражения тоже имеют определенную локализацию. Скажем, распространение грибка между пальцами ног и ступнями может быть связано с заболеваниями глаз и ушей.

Все эти дефекты кожи говорят не только о необходимости лечения тех или иных органов, но и о важности поддержания здоровья самого крупного органа — кожи — комплексными мерами. Это очищение организма от токсинов, полноценное питание, активный двигательный режим, закаливающие процедуры — словом, все то, что называется здоровым образом жизни.

У многих это понятие ассоциируется с лозунгом «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!». Однако сейчас ученые считают, что относительно солнечных лучей это утверждение не совсем правильно.

Старение: естественное или раннее?

Многие специалисты считают кератомы, папилломы, пигментные пятна, красные угри и другие дефекты кожи признаками ее естественного старения. Конечно, с возрас-



том работа всех органов и обмен веществ в целом ухудшаются, а накопление продуктов метаболизма, повреждающих клетки, возрастает. К сожалению, наука пока не знает, как остановить накопление дефектов в молекулах ДНК и поломок в клеточных структурах, приводящих к дряхлению организма. Эти дегенеративные процессы, свойственные лишь истинному старению, называются *хроностарением*.

Признаки истинного старения проявляются лишь после 50-60 лет — понижается упругость мягких тканей лица и шеи, на коже появляются морщины. В поздней стадии старения (75-80 лет) эти изменения усиливаются, лицо деформируется, кожа становится еще более дряблой.

Между тем изменения на коже могут носить не только возрастной характер, но возникать задолго до наступления истинной старости в результате воздействия вредных факторов среды. Согласитесь: кожа на закрытых участках тела остается более молодой гораздо дольше, чем на открытых. По мнению исследователей, появление признаков старения кожи, в том числе пигментных пятен и кератом, увеличение числа родинок и прочих дефектов в возрасте до 40-50 лет необходимо связывать с ультрафиолетовым излучением. Вызываемые им дегенеративные изменения кожи называют *фотостарением*.

Фонтаны ультрафиолета

Ультрафиолетовое (УФ) излучение, провоцирующее фотостарение, — это излучение с длинами волн от 200 до 380 нанометров (нм). По мере увеличения длины волны энергия УФ-излучения уменьшается. Самые короткие, наиболее жесткие, волны полностью задерживаются озоновым слоем, поэтому их мы не учитываем. Средние (УФ-В-волны) частично задерживаются им и практически не проникают через стекло. Зато они воздействуют на поверхностные слои кожи, вызывая ее ожог. Как защита от солнечных лучей и появляется загар.

А вот лучи УФ-А (длина волн 320-380 нм) полностью проходят сквозь озоновую оболочку, стекло и роговой слой кожи, проникая в ее самые глубокие слои. Исследованиями установлено, что внутрь тела человека, находящегося в полуденные часы под открытым солнцем, попадает половина всего количества лучей УФ-А, достигающих поверхности Земли (а это в двадцать раз больше, чем УФ-В-излучения). Сегодня уже известно, что воздействие УФ-А инициирует фотодинамические реакции с образованием свободных радикалов, которые повреждают ДНК.

Угнетая иммунитет, ультрафиолет способствует возникновению опухолей, воспалений. Так, по данным руководителя клиники дерматоонкологии МОНИКИ профессора В.А.Молочкова, 2/3 случаев заболевания раком кожи напрямую связано с солнечным излучением.

Ученые считают, что жизнь на суше была невозможна до тех пор, пока в атмосфере не сформировался озоновый слой, ограничивающий доступ ультрафиолета на Землю. Кроме того, большинство живых существ имеют дополнительную защиту от него — перья, панцирь, чешую, шерсть и т.д. Словом, все как-то защищены, в том числе в определенной степени и люди негроидной расы, но не белокожий человек.

Раньше считали, что *меланин* — темный пигмент, вырабатываемый особыми клетками кожи, меланоцитами, — защищает нашу кожу достаточно. Да и организм белокожих людей обладает какой-то естественной системой защиты от воздействия УФ-облучения — именно в загорании кожи и утолщении ее рогового слоя и проявляется этот механизм. Поэтому в небольших дозах загар полезен. Кроме того, он повышает кожный иммунитет, способствует синтезу в организме витаминов *A* и *D*, помогает усваивать важные микроэлементы, активизирует обмен веществ, выработку необходимых гормонов, что в целом повышает защитные силы человека. Словом, легкий загар можно назвать нашим «солнечным капиталом».

Сейчас мнение ученых несколько изменилось. Даже при чуть более продолжительном пребывании под солнцем естественная защита оказывается слишком слабой. Мало того что вместо легкого загара происходит ожог кожи с ее воспалением и повреждением тканей. Самое неприятное — меланин превращается из защитника во врага, потому что под воздействием активной солнечной инсоляции он тоже начинает генерировать свободные радикалы.

Так стремление приобрести бронзовый цвет кожи оборачивается ее ранним увяданием. Появляются морщины, пигментные солнечные пятна (лентиго), себорейные бородавки, кератомы, звездчатые рубцы и прочие дефекты. Поскольку повреждается не только кожа, а различные клеточные структуры на уровне ДНК, то возникают и многие другие заболевания, о развитии которых можно судить по наличию и расположению различных образований на коже.

Фото Сергея Яраева

Удалять образование на коже должен только врач. На снимке: Елена Герасимчук делает операцию

Что защищает от загара

Проблемы, связанные с длительным пребыванием человека на солнце, побуждают врачей всего мира предупреждать об опасности солнечной радиации. Так, в Австралии, где солнечное излучение особенно жесткое, запрещена реклама с участием загорелых фотомоделей. Однако большинство людей не прислушиваются к советам врачей и продолжают загорать, искренне считая, что темный загар моден и красив. С удивительным упорством они подставляют солнцу ничем не защищенную кожу, часами лежат на пляже, стремясь приобрести шоколадный цвет, а то и вовсе едут загорать в страны с высоким уровнем УФ-облучения.

Следует твердо запомнить: загар без применения специальных защищающих средств приносит вред и ускоряет старение! Пребывать под лучами ультрафиолета нужно недолго, лишь в утренние и вечерние часы, и только применяя солнцезащитную косметику, которая уменьшает число фотонов, достигающих глубоких слоев кожи. Сегодня в продаже большой выбор таких средств, в том числе и по вполне доступной цене.

В то же время в профилактике злокачественных образований кожи нельзя полагаться только на солнцезащитные средства — именно к такому выводу пришли члены рабочей группы Международного агентства по изучению рака. Поскольку повреждение кожи происходит с участием свободных радикалов, то в защите ее большую роль играют антиоксиданты, обезвреживающие вредные вещества. Это экстракты зеленого чая, виноградных косточек, гинкго билобы, которые часто входят в состав косметических средств, а также свежие овощи и фрукты, содержащие биофлавоноиды, каротины и другие антиоксиданты. Их надо как можно больше вводить в летний рацион. Кроме того, необходимо употреблять витамины *A, C, E* и микроэлементы, обладающие антиоксидантными свойствами — селен и цинк. Большую роль играет и вода — ее необходимо выпивать не меньше 2 л в сутки.

Как это ни странно прозвучит, но летом мы должны максимально защищать кожу от загара одеждой. И здесь следует кое о чем знать: защитные свойства одежды из хлопчатобумажной ткани уменьшаются с увеличением срока ношения и многочисленных стирок, и тогда УФ-излучение легче проникает через нее. Было выявлено, что защитные свойства хлопка и вискозы зависят не только от типа пряжи, толщины и плотности плетения, но даже окраски ткани и объема нанесения на нее рисунка. Для защиты от УФ-излучения была создана мягкая и комфортная вискозная ткань (ENKA-SUN), обработанная красителем с двуокисью титана, которая повышает ее протекторные свойства.

Фотостарение, в отличие от хроностарения, в большой степени обратимо. Кожа, как и любая живая ткань, способна восстанавливать разрушенные структуры. Если мы будем помогать ей, можно существенно улучшить внешний вид кожи и добиться заметного омоложения.

Ирина Малютина, кандидат медицинских наук

Невидимая угроза

Врач Ирина Малютина разработала многоэтапную программу защиты организма от вредных факторов окружающей среды, в которой восстановление естественных механизмов самоочищения проводится с помощью природных растительных средств. Но перед тем как познакомиться с этой программой, полезно узнать, какую угрозу представляют радиоактивные и токсичные вещества для человеческого организма и как они попадают в него

Природа не терпит пустоты

Эта старая истина объясняет многие процессы, происходящие в организме. Например, наш организм очень чувствителен к недостатку, а тем более к отсутствию тех или иных важных для его жизнедеятельности минеральных веществ. Поэтому, когда в нем не хватает «элемен-

тов жизни», их место занимают вредные для здоровья металлы и радиоактивные вещества, проникающие в организм из внешней среды.

При недостатке магния в организм быстрее проникает *олово* и постепенно отравляет его. Избыток олова вызывает расстройства сердечно-сосудистой системы, заболевания крови. Но все же в первую очередь оно поражает мозг. По данным зарубежных исследований, у детей с повышенным содержанием олова в организме в 59% случаев наблюдались симптомы энцефалопатии, то есть поражения центральной нервной системы, а в 38% — задержка психического развития.

Следствием отравления организма этим веществом являются и психические заболевания. Кроме того, многие ученые связывают рост грубости, агрессивности, преступности, характерный для современного общества, с отрицательным влиянием олова на мозг.

При отравлении оловом сначала ухудшается общее самочувствие, затем появляются запоры, тошнота, сердечное недомогание. Позднее — кишечные колики, называемые «оловянными». Десны покрывает синечерная обводка, кожа приобретает бледно-серый цвет, развивается малокровие. В конце концов, поражаются нервная система и мозг.

В избытке содержат этот вредный металл выхлопные газы автомобилей. Причем чем изношеннее машина, тем сильнее «чадит» ее выхлопная труба, тем больше олова выбрасывается в окружающую среду. Вот почему жители крупных городов постоянно испытывают усталость, а цвет лица у городских детей бледно-сероватый.

Олово также содержится в красках, в керамической посуде, покрытой глазурью, в пластике, его используют при изготовлении труб, аккумуляторов, стабилизаторов.

Часто люди, чрезмерно увлекаясь спиртным, сами создают условия для накопления в организме олова: алкоголь намного снижает содержание магния в крови и тем самым облегчает проникновение вредного вещества.

Всего этого можно избежать, если обеспечить организм магнием.

А вот еще один пример замещения веществ при нарушении минерального баланса. При дефиците кальция организм начинает поглощать наиболее доступные элементы той же группы в таблице Менделеева, а именно: радиоактивные металлы *стронций-90, барий-140 и радий-226.*

Стронций поступает в организм в основном с зараженными молочными продуктами и участвует в тех же химических реакциях, что и кальций. Поэтому испытывающий недостаток кальция организм использует вместо него для построения костей и зубов стронций. Радиоактивный элемент, попав в организм, начинает облучать близлежащие ткани, способствуя развитию онкологических заболеваний. Период его полураспада 30 лет, и вывести стронций из организма очень трудно, потому что в костной ткани процессы обмена идут медленно.

К той же группе, что и калий, относится продукт ядерного деления *цезий-137.* При недостатке калия организм начинает поглощать цезий, который концентрируется в мышцах и органах, в частности в яичниках, из-за чего нарушается обмен веществ и функция воспроизводства.

К счастью, организм, когда есть выбор, противится поглощению

вредных металлов и отдает предпочтение полезным элементам. Например, если все «вакансии» заняты кальцием, то стронций в организм не попадет. А вот если кальция или другого необходимого элемента не хватает, то организм начинает поглощать токсичные металлы и радионуклиды.

Тихая радиация

Радиация страшна тем, что человек не ощущает ее. Многие, живущие в зонах с повышенной радиацией, даже не знают об этом. А ведь загрязнение воздуха, воды, почвы радиоактивными элементами резко снижает иммунитет, способствует росту болезней крови, печени, почек, мочеполовых органов, резко увеличивает число онкологических заболеваний, в том числе и у детей. Поэтому каждый должен знать, где подстерегает его опасность и как защитить от нее себя и своих близких.

Существуют естественные и искусственные источники радиоактивного облучения.

Самую большую дозу облучения человек получает *от естественных источников* — из космоса, от различных природных материалов (например, гранита), газов. Вот несколько советов, которые помогут снизить опасность облучения организма радиоактивными элементами.

Пользование природным газом приводит к накоплению радона. В непроветриваемом помещении его концентрация в 8 раз выше нормы (особенно на нижних этажах). Поэтому, когда готовите, открывайте форточку, а после приготовления пищи хорошо проветрите кухню.

В местах, где повышен радиоактивный фон, старайтесь меньше бывать на солнце. Особенно следите за детьми.

Кроме природной радиации, опасность представляют *искусственные источники облучения.*

Искусственное облучение мы получаем, например, в рентгеновском кабинете. Допустимый порог облучения при рентгеновском обследовании точно до сих пор не известен. Поэтому, если такое обследование необходимо, сделайте его у опытного врача с помощью рентгенографии — снимка, а не рентгеноскопии — осмотра. Это уменьшает дозу облучения.

Не пользуйтесь часами со светящимся циферблатом — они дают весьма большую дозу облучения.

Не проводите целые дни и вечера у телевизоров. При просмотре передач садитесь подальше от экрана. Особенно это касается детей.

Много радионуклидов попадает в организм с зараженными пищевыми продуктами. Поэтому травы, ягоды, грибы можно собирать только вдали от автострад, железных дорог, свалок. Мясо перед приготовлением надо вымачивать, а первый бульон лучше сливать.

Экологическая таблица Менделеева

Люди ежедневно соприкасаются с вредными веществами, которые, разными путями попадая в их организм, подрывают здоровье. Какие же вещества могут оказать негативное воздействие на организм?

Мышьяк. Попадает в организм при обработке садов и огородов ядохимикатами. Постепенно накапливаясь, может вызвать рак гортани, глаз, белокровие.

В микродозах же мышьяк является лекарством, которое с древних времен используется в медицине как обезболивающее, укрепляю-

щее, противоанемическое средство. В народной медицине мышьяк широко применяется для лечения кожных заболеваний.

Кадмий — очень опасное вещество. Это кумулятивный, то есть накапливающийся в организме и не имеющий систем естественного выведения яд. Избыток кадмия приводит к гипертонии, анемии, болезням почек, легких, снижению иммунитета, образованию злокачественных опухолей, а также вызывает боли в мышцах, деформацию скелета. Кадмий способствует вымыванию кальция из костей, что делает их более хрупкими и может привести к переломам.

Соединениями кадмия могут щедро «угостить» нефтеперерабатывающие и металлургические заводы. А усвоить растениям вредные промышленные выбросы «помогает» такое удобрение, как суперфосфат.

Но даже вдали от промышленных комплексов многие из нас ежедневно сами «потчуют» себя и окружающих этим ядом. Дело в том, что сигаретный дым, вдыхаемый при курении, содержит кадмий.

К счастью, есть вещества способные нейтрализовать действие кадмия. Это витамин *С* и другие антиоксиданты, а также кальций, селен, цинк. Из продуктов — соя, различные виды капусты и морские водоросли.

Бериллий ядовит для живых организмов даже в самых минимальных количествах. Особенно пагубно он влияет на репродуктивную функцию.

Использование этого нерадиоактивного, но вредного элемента за последние годы возросло на 500%, так как для промышленности он очень удобен: не ржавеет, легче железа в 4,5 раза, выделяет огромное количество энергии при сгорании. Поэтому бериллий широко применяется в ракетных двигателях, в атомных реакторах, в металлургии. Но его использование приводит к профессиональным болезням: есть даже термин «литейная лихорадка». Первые симптомы болезни проходят через 24-48 часов, но «литейная лихорадка» коварна — через несколько лет могут развиться токсическое воспаление легких или саркоидоз.

Ртуть. Еще в I в. Плиний старший окрестил этот металл «сильнейшим из ядов». А великий врач средневековья Парацельс заявил: «Невозможно перечислить болезни, вызванные живым серебром (ртутью)». Недаром наши бабушки впадали в панику, когда разбивался термометр и «живое серебро», дробясь на мелкие шарики, раскатывалось по полу.

Ртуть действует предательски: сначала отравление проходит бессимптомно. Необратимые изменения в организме начинаются с появления головной боли, головокружения, тошноты, бессонницы, затем воспаляются десны, начинают выпадать волосы, затрудняется концентрация внимания, появляется нервозность или сонливость, человека преследует страх, может нарушиться речь. Количество белых кровяных телец значительно уменьшается — это явные признаки потери иммунитета. В завершающей стадии такого отравления исчезает подвижность суставов и человек превращается в одеревеневшую куклу.

Отравление ртутью может сказаться и на последующих поколениях, вызывая наследственные заболевания.

Противоядием от ртути считается селен, а также клетчатка различных овощей, особенно капусты.

Алюминий. Этот металл широко использовался в разных отраслях

промышленности: при изготовлении медикаментов, в фильтрах для очистки воды и в производстве посуды.

В последнее время алюминий признали токсичным веществом. Существует мнение, что попадание больших доз алюминия способствует развитию болезни Альцгеймера (старческого слабоумия). При исследовании пациентов, страдающих этим заболеванием, было обнаружено, что количество алюминия в нервных клетках их мозга в четыре раза превышает норму. Накопление алюминия может также привести к неврологическим изменениям, а у детей — к повышенной возбудимости и нарушению психомоторных реакций. Кроме того, алюминий может стать причиной головных болей, анемии, колитов, заболеваний почек и печени.

Поскольку установлено, что алюминий опасен для здоровья, а попадает он в организм главным образом с пищей, надо отказаться от алюминиевой посуды, фольги и прочих бытовых предметов из этого металла.

Защищают от вредного воздействия алюминия цинк и витамин *C*.

Свинец. Этот тяжелый металл давно известен своей токсичностью. Он является кумулятивным ядом. Попадая в организм, он накапливается в костях, печени, почках, что может привести к их поражению и угнетению иммунной системы. Проникновение свинца в кровь приводит к анемии. Большая концентрация этого металла нередко вызывает нарушение психики, а при беременности отрицательно влияет как на психическое, так и на физическое развитие плода.

Наиболее частыми признаками свинцового отравления являются сильная слабость, спазмы в брюшной области, параличи.

Большая концентрация свинца содержится в выбросах автомобильных и авиационных двигателей, в инсектицидах, в парах красок, изготовленных на основе этого металла.

Защищают от свинца витамины группы *B* и витамин *D*, кальций и пектиновые соединения.

Я рассказала только о некоторых, наиболее часто встречающихся вредных для здоровья веществах, содержащихся в окружающей нас среде. Пока мы подвергаемся воздействию опасных токсинов, каждодневное очищение от них должно стать привычкой. В статье, которая будет опубликована в следующем номере, мы поговорим о растениях-экологах — лекарственных травах, выводящих из организма вредные вещества.

Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук, профессор

Как склеить кости

В мартовском номере журнала «Будь здоров!» за этот год была опубликована статья Елены Сильченко «Клей для костей». В ней наша читательница рассказывала, как ее сестра после сложного перелома костей стопы всего через три недели смогла ходить. А помогло ей народное средство — целебный холодец, сваренный по особому старинному рецепту.

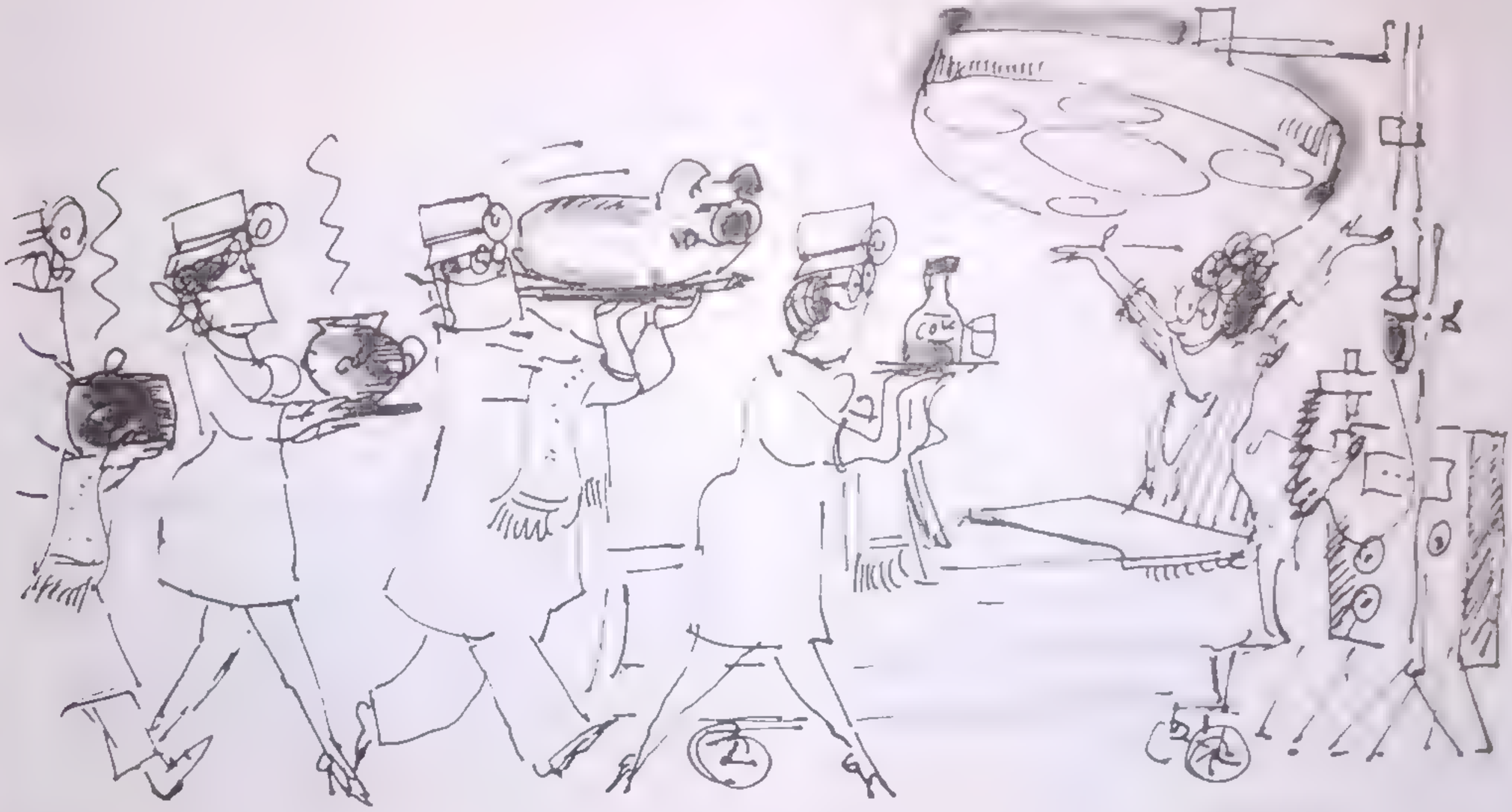
В ответ на эту публикацию в редакцию пришло письмо от Дмитрия Сумарокова, который рассказал нам, что начал заниматься изучением костной ткани и ее восстановлением еще с 1968 года. Все это время вместе с хирургами он испытывал самые разные препараты, стараясь облегчить участь людей с переломами. Даже защитил на эту тему кандидатскую и докторскую диссертации

В результате многих исследований мы с коллегами пришли к выводу, что существующая фармакологическая схема лечения переломов не согласуется с биологическими процессами, происходящими в поврежденной кости, и что единственно разумный путь в лечении — это разные сочетания приема препаратов и определенных продуктов питания в разные периоды восстановления кости. К сожалению, с 90-х годов наши исследования по известным причинам пришлось приостановить, но все-таки кое-какой опыт по восстановлению костей у пациентов, даже признанных безнадежными, мы накопить успели. И вот что интересно: и в нашей схеме лечения, и в народной медицине холодец занимает не последнее место. Приведу эту схему полностью. Думаю, что она принесет огромную пользу тем, кому отказывают в хирургическом лечении.

Сразу после травмы (1-3-й день) костная «рана» активно самоочищается, убираются обломки погибших клеток, а также контуженые клетки. Они распадаются, а затем рассасываются. Если этот процесс идет правильно, то биологические полимеры (белки, специфические углеводы) распадаются на определенные фрагменты, выполняющие сигнальные функции. Они как бы дают команду организму синтезировать новые полимеры для новой костной ткани. Поэтому первые 3-4 дня ни в коем случае нельзя применять сти-

муляторы синтеза костной ткани — *анаболики* (ретаболил, неробол, миокальцик и др.), так как они замедляют распад поврежденных клеток. В противном случае интенсивность сигнала на синтез новых полимеров будет недостаточной, и процесс сращения замедлится. Сложность состоит в том, что в кости еще мало клеток, способных реагировать на этот сигнал. На первом этапе восстановления кости нужно, чтобы быстро образовывались новые клетки, причем с определенными свойствами. В организме есть специальные регуляторные молекулы, запускающие размножение этих новых клеток, но их синтезом и высвобождением мы пока не научились управлять.

На восстановление костной ткани можно повлиять, например, принимая специальную форму витамина *А*. Это *ретиноевая кислота*, или *ретиноат*. Опыты на лягушках показывают, что если к культе лапки привязать канюлю с питательным раствором, содержащим ретиноат, то вырастают две новые лапки (витамин *А* стимулирует размножение клеток), но маленькие. Клеток, приводящих к образованию кости, — остеогенных — образуется больше (2 лапки), но их превращение в синтезирующие (производящие полимеры) клетки замедленно (лапки маленькие).



◆ Отсюда следует очень простой вывод: в первые 3-4 дня после травмы нужно давать больному как можно больше витамина *А*, но не готового препарата (ретинола ацетата), а его предформы — каротина, чтобы организм сам создавал нужный ему ретиноат постепенно. Поэтому надо есть морковку или пить свежевыжатый морковный сок, причем по убывающей: 1-й день — 3-4 стакана, 2-й день — 2-3 стакана, 3-й день — 1-2 стакана, 4-й день — 1 стакан. Но надо помнить, что у больного с недостаточной функцией печени могут быть проблемы, так как витамин *А* и его предформы всасываются, как и другие жирорастворимые вещества, при помощи желчи. В этом слу-

чае следует принимать любые препараты (лучше растительные), стимулирующие функции печени и желчевыделения.

◆ Второй этап перестройки костной ткани характеризуется тем, что уже убрана поврежденная и начала образовываться новая костная ткань. Пока она не имеет достаточной плотности, в клетках только накапливаются биополимеры. За это отвечает витамин *D*, точнее его особая активная форма. Ее содержит отечественный препарат «Оксидевит» и французский «Рокальтрол». Если перелом у молодого человека, то ему достаточно употреблять продукты, содержащие витамин *D* (например жирную океаническую рыбу). Пожилым людям лучше использовать названные препараты. Схема приема препаратов — по так называемой *параболе*: 1-й день — 1/2 максимальной дозы; 2-й день — 3/4 дозы; 3-й день — 1 доза; 4-й день — 3/4 дозы; 5-й день — 1/2 дозы. (Препараты кальция принимать нельзя, чтобы предотвратить преждевременное окостенение образующейся ткани).

◆ Теперь пора заняться синтезом межклеточного вещества костной ткани. Для этого нужен строительный материал, и вот тут без холодца не обойтись. Он должен стать основной пищей. Правда, в отличие от Елены Сильченко, я считаю, что в конце варки его можно немного посолить. Холодец содержит не только строительный материал (необходимые аминокислоты), но и сигнальные обломки молекул. Поэтому желательно, если он будет приготовлен из костной ткани и частично хрящей, но не из кожи. И лучше, чтобы холодец был свиной, поскольку человек и свинья имеют схожие биохимические показатели. (Кальций и в этот период восстановления не требуется.)

Но для правильного и быстрого синтеза костного белка одного холодца мало. Одновременно организму нужно много витамина *C* и железа. Можно купить их аптечные препараты, а можно подобрать соответствующую диету. Витамина *C* много в шиповнике, цитрусовых, японской айве (хеномелисе). Железо есть в гречневой крупе. Подойдут и железосодержащие биодобавки. А можно вспомнить и старый способ земских врачей по обогащению организма железом: нужно взять кислое яблоко (антоновку) и вечером натыкать в него штук 15 вымытых ржавых гвоздей (семидесяток). Утром гвозди вынуть, а яблоко съесть.

Такая диета (500г холодца + 1 лимон + 1 яблоко, обогащенное благодаря гвоздям железом) длится тоже 5-7 дней. И здесь не забывайте о принципе параболы (начните с небольших доз, к четвертому дню доведите до рекомендованной дозы, а затем постепенно снижайте ее).

На этой стадии возможна и медикаментозная стимуляция синтеза костной ткани — прием анаболиков (лучше миокальцика).

◆ Следующий этап — отложение на сформированную белковую основу кристаллов гидроксиапатита — $Ca_{10}(PO_4)_6(OH)_2$ — главного минерального компонента кости. Сама формула этого вещества подсказывает, что содержание кальция и фосфора в рационе нужно увеличить. Фосфор всасывается и транс-

портируется легко, а вот с кальцием не все просто. Во-первых, нужен особый белок кишечника, который связывал бы кальций. Синтез этого белка контролируется активной формой витамина *D* (о ней написано выше). Во-вторых, надо помнить, что кальций в организме лучше усваивается в виде соли лимонной кислоты — цитрата, поэтому не забывайте в свой рацион включать цитрусовые.

Итак, на этом этапе, который длится также 5-7 дней, необходимо сочетание активного *витамина D, лимонной кислоты, кальция и фосфора*. Кальций содержится в молоке, твороге, любых кисломолочных продуктах, а также в яичной скорлупе. Скорлупу лучше брать от яиц деревенских кур — у них практически не бывает сальмонелеза (кишечной инфекции). Но в любом случае яйцо надо сначала отварить, очистить скорлупу от внутренней пленки и только после этого либо размолоть в кофемолке, добавляя полученный порошок в готовые блюда, либо растворять в лимонном соке. Суточная норма — скорлупа от 1 до 2 яиц (и здесь не забывайте о принципе параболы).

Источник фосфора — жирная океаническая рыба, лучше мелкая (мойва, кильки, шпроты), которую можно жарить и есть целиком вместе с костями. Так можно получить одновременно и фосфор, и витамин *D*, которого особенно много в печени трески.

Если идти по пути медикаментозного лечения, то лучше всего использовать препарат «Остеогенон», фактически представляющий собой высушенный гидролизат кости, соответственно содержащий не только минеральные компоненты в нужных пропорциях, но и регуляторные белки.

Если перелом не очень сложный, а пострадавший — молодой человек, то этого цикла будет достаточно. В случае тяжелого перелома (например, шейки бедра) с дефектом костной ткани, да еще осложненного возрастными изменениями обмена веществ, цикл надо будет повторить. Только не сразу, ведь организм всегда работает по принципу маятника. Дело в том, что усиление какого-то процесса в организме автоматически включает и механизмы, его тормозящие, иначе этот процесс шел бы только по нарастающей. На каком-то этапе процесс торможения начинает преобладать. Тогда «маятник» возвращается к точке равновесия, но проскакивает ее и отклоняется в другую сторону — опять превалируют процессы усиления, но уже с меньшей интенсивностью. Колебания «маятника» постепенно затухают. Поэтому больной дней 7-8 должен приходить в себя как от болезни, так и от лечения.

Такой же цикл можно использовать и для лечения остеопороза. В этом случае его надо повторять раз пять в год. Только здесь следует еще добавить витамин *E* в качестве антиоксиданта на первых двух стадиях, а на всех стадиях, где используется витамин *D*, добавить корень солодки.

Этим методом мы буквально подняли на ноги многих, в том числе и очень пожилых женщин с переломом шейки бедра. А положение у них было критическим — они считались неоперабельными и оказались без какой-либо врачебной помощи.

Людмила Бойцова, врач

ИНФАРКТ МИОКАРДА. Что делать?

Пожалуй, одно из самых распространенных сейчас заболеваний сердца — инфаркт миокарда. Он развивается из-за блокады одной из коронарных артерий, питающих сердце, и сопровождается острым обескровливанием и омертвением его участка.

К этому приводят выраженные атеросклеротические или воспалительные процессы, а также длительные спазмы коронарных сосудов при стрессовых ситуациях. Движение крови через узкий просвет коронарной артерии замедляется, кровь становится густой и вязкой, создаются условия для образования тромба, который блокирует сосуд.

Это заболевание может развиться в любом возрасте. Оно не щадит даже двадцатилетних, причем его течение у молодых нередко бывает более тяжелым, чем у пожилых, и сопровождается осложнениями. Это связано с тем, что у пожилых хронических больных, перенесших множество приступов, организм адаптируется к тяжелой патологии, поэтому у них достаточно хорошо развиты коллатерали — дополнительные сосуды сердца. А молодой организм часто бывает не готов к такому удару.

Не пропустите инфаркт

Классическая картина развития инфаркта такова:

1. Внезапная нестерпимая давящая боль за грудиной, напоминающая ощущение «забитого кола», которая не облегчается при изменении положения тела. Эта боль обычно сопровождается страхом смерти. Сильнейшая боль может ощущаться в горле, нижней челюсти слева, надключичных областях, под левой лопаткой, распространяться по внутренней поверхности (локтевому краю) левой руки, включая мизинец.

2. Резкая слабость, холодный липкий пот, сильная одышка.

3. Резкое падение артериального давления.

4. Внезапное тяжелое нарушение ритма сердца.

5. Боль может несколько уменьшиться после приема нитроглицерина, но вскоре возвращается.

Но инфаркт может протекать и атипично, маскируясь под другие

острые состояния. Например, при инфаркте задней стенки миокарда основными симптомами могут быть сильная тошнота, рвота, острая боль в эпигастральной области, то есть клиническая картина напоминает пищевое отравление или «острый живот», характерный для острого панкреатита, холецистита или прободной язвы. Иногда единственным симптомом инфаркта может быть сильнейшая боль в зубах, или резкая одышка, или внезапное нарушение ритма сердца, или потеря сознания. Бывает и бессимптомное течение заболевания. Его случайно обнаруживают при профилактическом ЭКГ-исследовании.

Первым звонком, сигнализирующим о неблагополучии коронарного кровообращения, служат кратковременные преходящие боли за грудиной (стенокардия). Приступ стенокардии продолжается 1-2 минуты и быстро снимается нитроглицерином.

Иногда любую ноющую боль или покалывание в левой половине грудной клетки и тем более острую пронизывающую боль при неловком движении принимают за сердечную, в то время как эти симптомы связаны с ущемлением нервных корешков при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Они быстро снимаются мануальным терапевтом. Но тем не менее любые боли, напоминающие сердечный приступ, не должны оставаться без внимания и требуют консультации врача.

Сердечный приступ. Что делать?

При появлении загрудинных болей необходимо сразу положить под язык таблетку нитроглицерина и вызвать «скорую помощь».

До приезда врача надо лежать в постели на высоких подушках. По мере нарастания боли принимать нитроглицерин. Это можно делать несколько раз. Внимание! Нитроглицерин может вызвать сильную головную боль и головокружение, но все равно отказываться от его приема не следует. Расширяя сосуды, он оказывает поистине спасительное действие. Если его не оказалось, можно положить под язык таблетку валидола, принять 30-40 капель валокордина или корвалола. Если под рукой нет никаких лекарств, можно выпить 30-50 г хорошего коньяка или съесть небольшой зубчик чеснока.

В ожидании врача можно воспользоваться и такими надежными и проверенными приемами.

1. Лежа в постели, полностью расслабьтесь и давайте мысленные установки на ощущение тепла в левой руке и грудной клетке. Так вы оживите кровообращение и активизируете приток энергии к сердцу.

2. Активно надавливайте на ногтевую фалангу мизинца (лучше левого), сжимая ноготь с боковых сторон в ритме нормальных сердечных сокращений — 60 нажатий в минуту.

3. Выполните мудру «Спасающая жизнь» — она вполне оправдывает свое название (рис. 1).

4. Массируйте зону проекции

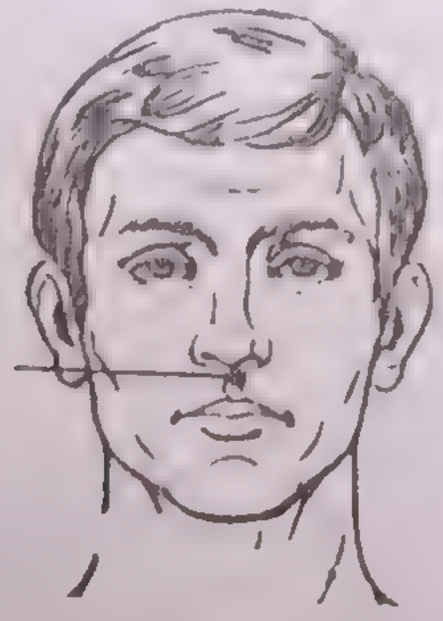
Рис. 1. Мудра «Спасающая жизнь»

сердца на ладони в центре возвышения у основания большого пальца (рис. 2).

Советую заранее освоить эти приемы, чтобы в случае необходимости вы могли помочь себе и своим близким.

Рис. 2 Проекция сердца на ладони

Если человек потерял сознание, кончиком ногтя указательного пальца сильно массируйте точку реанимации, расположенную в желобке



Точка реанимации

Рис. 3

над верхней губой, пока больной не придет в сознание (рис. 3).

Есть еще один эффективный прием, который поможет продержаться до приезда «скорой»: положите свою правую руку на подложечную область больного, а левую — поперек грудины так, чтобы ее центр совпал с центром грудины, а пальцы были направлены к левой

Рис. 4

половине грудной клетки (рис. 4).

Если вы не уверены, сердечный это приступ или нет, действуйте, как при сердечном приступе.

Выполняя описанные приемы, надо мысленно с любовью и благодарностью направлять энергию в область сердца и поддерживать его, находя самые теплые и добрые слова. Помните: энергия любви — самое хорошее лекарство.

Как избежать инфаркта

Питание. Если у вас проблемы с сердцем, уделите внимание тем продуктам, которые его укрепляют: содержащим *калий* (курага, инжир, изюм, бананы, баклажаны, капуста

брокколи, цитрусовые), *магний* (отруби, овощная зелень, орехи, злаки), *витамин Е* (пророщенные злаки, растительное масло, овес, рис, семечки подсолнечника и тыквы, миндаль, сельдерей, бобовые, петрушка), *селен* (чеснок, злаки, печень, почки), *витамин С* (болгарский перец, шиповник, цитрусовые, душица, петрушка), *йод* (морская капуста, свекла, морепродукты), *витамин А* (морковь, тыква, хурма, томаты, репа). Хорошо укрепляет сердечную мышцу зеленый горошек, листовой салат, крупы (гречневая, пшенная, овсяная), кисломолочные продукты.

Выбор — велик, и вам легко будет составить рациональное меню. Советую за ужином есть продукты, способствующие снижению вязкости крови и препятствующие тромбообразованию, так как во время сна в связи с замедлением кровотока эта опасность возрастает — не случайно инфаркты часто происходят в утренние часы. Такими свойствами обладают: морская капуста, чернослив, яблоки, апельсины, персики, виноград, белая и красная смородина, вишня, клубника, облепиха, чеснок, яблочный уксус, огурцы, помидоры, сладкий перец, какао-порошок, красное виноградное вино, кефир и особенно рыбий жир.

Народная медицина. Есть много хороших рецептов для очищения сосудов и укрепления сердечной мышцы.

1. Для профилактики инфаркта надо постоянно носить на груди хлопчатобумажный мешочек с семенами горчицы.

2. В течение 80 дней принимать утром натощак изюм — от 1 до 40 изюмин, ежедневно увеличивая дозу на 1 изюмину. Запивать 1/4 стакана отвара пустырника.

3. Смешать 1 л меда, сок 10 лимонов и 10 средних головок чеснока, пропущенных через мясорубку. Положить в стеклянную банку. Оставить в темном месте на неделю. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день. Жевать медленно, задерживая смесь во рту. Принимать при учащенном сердцебиении, болях в сердце, резкой сердечной одышке. Курс без перерыва, пока не закончится смесь.

4. Приготовить чесночное масло. Для этого среднюю головку чеснока измельчить, положить в стеклянную банку, залить 1 стаканом подсолнечного масла, плотно закрыть банку крышкой, настоять сутки. Принимать по 1 ч. ложке чесночного масла, предварительно смешав его с 1 ч. ложкой свежевыжатого лимонного сока, в течение месяца 1-2 раза в день за 30 минут до еды.

5. Смешать по 1 стакану лимонного сока, меда, изюма и измельченных грецких орехов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день (рецепт академика Амосова).

6. Смешать лимонный сок, мед и подсолнечное масло в пропорции 1:2:1. Принимать утром натощак по 1 ч. ложке.

7. 2-3 раза в неделю включать в меню отварное сердце (лучше свиное), особенно если инфаркт вы уже перенесли.

8. Смешать сок лука и жидкий мед в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

9. Принимать отвары и настойки боярышника и пустырника.

Полезно регулярно проводить

профилактические курсы гирудотерапии — от 1 сеанса в квартал до 1-2 сеансов в неделю в зависимости от состояния. Но прежде чем приступать к гирудотерапии, проконсультируйтесь с врачом.

Человеку с больным сердцем приходится принимать поддерживающие лекарства, в частности коронаролитики, расширяющие артерии и питающие сердце. Эта группа препаратов может иногда вызвать «синдром обкрадывания тканей» — расширяются только здоровые коронарные артерии. А вот пораженные тяжелым атеросклерозом или воспалительными процессами сосуды могут не реагировать на них из-за повреждения рецепторного аппарата, кровоток через них уменьшается вследствие перераспределения потока крови в здоровые сосуды. В конечном итоге происходит дальнейшее ухудшение питания сердечной мышцы в проблемной зоне. Поэтому, если при приеме коронаролитиков вы не чувствуете улучшения, есть смысл после консультации с врачом перейти к другим препаратам. Хочу также обратить внимание на то, что нельзя принимать несколько лекарств в один прием. Интервал между приемом препаратов должен быть не менее 20-30 минут.

Рис. 5.

Массаж и физические упражнения. Сердце хорошо восстанавливается, если умело ему помогать. Основная задача — восстановление энергетического баланса и коронарного кровотока в сердечной мышце. Прежде всего следует привести в порядок позвоночник, особенно его шейный и верхнегрудной отделы, откуда выходят симпатические нервные корешки, иннервирующие сердце.

Кровоток усиливают такие упражнения:

- ходьба в хорошем темпе не менее 5 километров в день. Мышцы, сокращаясь и расслабляясь при движении, выполняют функцию периферических сердец, значительно улучшая кровообращение в организме;
- упражнения для мышц плечевого пояса, особенно гантельная гимнастика с небольшим отягощением;
- упражнения, в которых задействованы большие группы мышц и происходят их ритмичные сокращения: плавание, легкие пробежки, танцы и т.п;
- дыхательные упражнения для дифрагмы. Выполняя эти упражнения, надо прочувствовать активные движения дифрагмы. Например,

глубоко вдохнуть, поднять руки через стороны вверх и выдохнуть, опустив руки перед собой. Поднимаясь и опускаясь, дифрагма обеспечивает нормальный венозный кровоток. Ее называют «венозным сердцем» организма.

Очень полезна стимуляция *сердечной чакры*. Положите ладонь на грудину так, чтобы центр ладони совпал с центром грудины, где расположена сердечная чакра. Медленно, с небольшим усилием делайте круговые движения ладонью радиусом не более 1,5-2 см в течение 1-1,5 минуты.

Полезно разогревать *сердечный меридиан*. Он проходит от сердца по внутренней поверхности (локтевому краю) обеих рук до мизинца. Растирайте его ладонью до ощущения активного тепла поочередно на каждой руке (рис. 5).

С профилактической целью можно выполнять и те приемы, которые используются при остром приступе.

Чтобы избежать инфаркта, надо не только знать его симптомы, но и поддерживать сердце. Ведите здоровый образ жизни и старайтесь исключить или ослабить факторы риска развития ишемической болезни сердца: лечите гипертонию, избавьтесь от лишнего веса, по возможности избегайте стрессов и учитесь их нейтрализовать, больше двигайтесь, правильно питайтесь, уменьшив потребление жирной и углеводистой пищи, бросьте курить и не злоупотребляйте алкогольными напитками.

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

— Кто такой ипохондрик?

— Это человек, который чувствует себя хорошо лишь тогда, когда чувствует себя плохо.

◆

— Когда меня привезли в больницу, один хирург хотел вырезать аппендицит, а другой посчитал, что у меня камни в желчном пузыре.

— И чем закончилось?

— Бросили монетку и вырезали гланды.

◆

— У нас опасная профессия, — жалуется один врач другому, — врагов на этом свете немало.

— А на том-то — еще больше!

◆

— Прошу вас, успокойтесь, расслабьтесь и расскажите мне обо всех ваших бедах, — говорит психиатр пациенту.

— Доктор, — вы моя последняя надежда! У вас не найдется сотни до получки?

◆

— Доктор, у меня все время звенит в ухе.

— А вы не отвечайте.

◆

— Доктор, у меня печень болит.

— Пьете?

— Пью. Не помогает!

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

Нина Самохина, врач

Луна и инфаркт

Фото Льва Шерстенникова

Влияние космических ритмов, в том числе лунных, на все живое на Земле изучал выдающийся ученый А.Чижевский. «Земля живет динамикой космических сил, и сердце каждого организма, — писал он, — звучит в согласии с сердцем Космоса»

Еще за 300 лет до н.э. древнегреческий врач Герофил обнаружил, что пульс у человека меняется в течение дня. Сейчас известно, что не только пульс, но и артериальное давление, температура тела, секреция желудочного сока, показатели крови, холестерина, гормонов тоже изменяются в течение суток, причем весьма значительно.

Биологические ритмы, как суточные, так и месячные, и годичные, стали предметом изучения современной науки. Сейчас в научной медицине складывается новое направление — хрономедицина, которая подходит к лечению, диагностике и профилактике заболеваний с учетом фактора времени. Так, хрономедицина рассматривает норму здоровья не только в зависимости от пола, возраста, телосложения, но и от времени суток или сезона. Например, грамотный врач никогда не назначит лечение больному гипертонией, не имея подробного графика суточного колебания его артериального давления.

Вопросами дозировки лекарств с учетом времени их приема занимается наука хронофармакология. Она позволяет добиться эффекта от лечения при меньших, чем обычно, дозах препарата, благодаря чему снижается риск побочных действий лекарств.

Ученые установили, что одно и то же лекарство, принятое в разное время суток, действует неодинаково. Приведу такой пример. В 80-е годы появились новые методы лечения тяжелых форм гломерулонефрита. Больным стали назначать кортикостероиды, которые надо было принимать три раза в день после еды. Лечение можно было бы признать весьма результативным, если бы не отрицательные побочные явления — расстройство сна, развитие множественных язв желудка, угроза сахарного диабета, артрозов, изменения в психике. Когда же, по настоятельным советам хронофармакологов, изменили схему приема препаратов и стали давать их больным один раз в день утром, побочные явления практически исчезли.

Хрономедицина изучает и месячные лунные ритмы и их влияние на организм человека. Врачи, работающие на станциях переливания крови, хорошо знают, что кровь у доноров лучше всего брать в полнолуние — тогда она течет более свободно, чем в другое время, а хирурги убедились, что повышенная кровоточивость в это время осложняет проведение операций. По наблюдениям психиатров, обострения у больных часто приходятся на полнолуние или близкие к нему дни.

Медики хорошо изучили месячные лунные ритмы заболеваний, при которых ведущим фактором является нарушение гемокоагуляции — свертывающей системы крови. Последние хрономедицинские исследования по гемокоагуляции представляют большой интерес для кардиологов, невропатологов и гематологов.

Ученые установили, что в течение лунного месяца есть два периода, опасных для людей, предрасположенных к инфарктам или инсультам. В один период повышается активность свертывающей системы крови (гиперкоагуляция), а значит,

возрастает риск тромбозов и связанных с ними инфарктов миокарда и инсультов. В другой — активность свертывающей системы крови понижается (гипокоагуляция), что часто становится причиной кровотечений в органах и геморрагического инсульта.

Новолуние и последующие пять-семь дней — период гиперкоагуляции, то есть в эти дни кровь сгущается и возникает угроза развития инфаркта или инсульта по типу тромбоза. Однако в этот период практически не обостряются заболевания, связанные с кровотечениями — желудочными, легочными, маточными.

Гиперкоагуляционный период особенно опасен для людей старше 55-60 лет и для тех, кто имеет факторы риска — ожирение, гипертонию, повышенный холестерин крови и наследственную предрасположенность к ранним инфарктам и инсультам. Чтобы не допустить развития инфаркта миокарда и инсульта, в это время необходимо проявлять осторожность:

- избегать больших физических нагрузок и по возможности стрессов;
- подольше спать: пожилым людям не меньше 8-9 часов, молодым — не меньше 7-8 часов, по возможности надо отдыхать днем;
- ограничить себя в еде, есть небольшими порциями, но почаще — 4-5 раз в день, проводить разгрузочные дни.

Целесообразно ввести в рацион продукты и специальные лекарственные травы с антикоагулянтным (разжижающим), аспириноподобным действием: морскую капусту по чайной ложке после завтрака и вечером после ужина (самое эффективное средство), черный виноград или изюм, черную смородину, натуральное виноградное вино, чеснок и его препараты, лук репчатый и зеленый, горький черный шоколад, из трав — донник, шалфей, препараты женьшеня. Также надо употреблять продукты и витамины антиоксидантного действия: листовые салаты, зелень, овощи, фрукты, жирные сорта рыб, витамины *A, E, B_6*, рыбий жир или капсулы с омега-3 жирами.

Необходимо свести до минимума или исключить из пищи легкоусвояемые углеводы — сахар, варенье, хлеб из белой муки заменить хлебом из цельного зерна. Ограничить до минимума потребление жиров — и растительных, и животных. Отказаться от жареного, копченого, консервированного.

Больным атеросклерозом и ишемической болезнью сердца следует увеличить дозы антикоагулянтов — аспирина, гепарина и т.д. Весьма полезна капельница с гепарином или пиявки за 5-6 дней до новолуния. Правда, эти процедуры и препараты (гепарин и пиявки) может назначать только врач.

Полнолуние и неделя после него считаются периодом низкой активности свертывающей системы крови. Кровь как бы стремится наполнить сосуды, наподобие приливов мировых океанов. Это период «испытания» крепости и прочности сосудистых стенок, он опасен развитием разного рода кровотечений и геморрагических инсультов.

Во время полнолуния следует принимать несколько другие меры

профилактики. Рекомендации по щадящему режиму дня остаются теми же, что даны для периода новолуния, а вот рекомендации по питанию будут другими.

Главное в гипокоагуляционный период — укрепить стенки сосудов, чтобы они выдержали напор крови, которая в это время плохо сворачивается. Следовательно, в рацион нужно ввести соответствующие продукты и травы. Это прежде всего лимоны, грейпфруты, апельсины, земляника, клюква, брусника, облепиха, инжир, финики, хурма, яблоки, красная смородина, шиповник, сельдерей, петрушка, шпинат, щавель, крапива, листья и корни одуванчика, морковь, капуста всех видов, тыква, зеленый чай. То есть все фрукты, овощи и зелень с яркой окраской — оранжевой, красной, бордовой, зеленой, в которых содержится много биофлавонов и каротинов, благотворно влияющих на стенки сосудов.

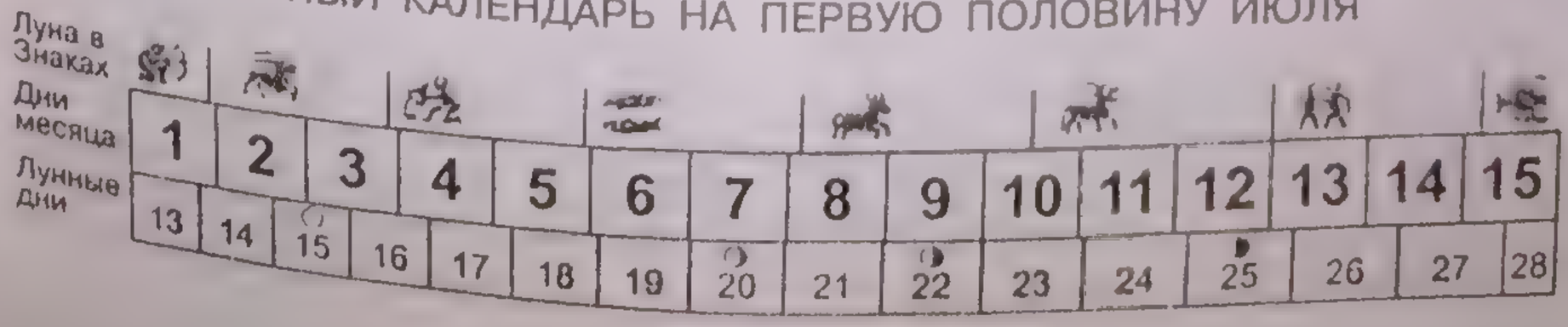
В этот период рекомендуется принимать витамины *С* и *Р*. Кроме того, в меню надо включать продукты с повышенным содержанием меди: печень животных и птиц, креветки, бананы, изюм, фасоль, чечевицу, сою. Медь участвует в создании своеобразной сетки из эластиновых и коллагеновых волокон, которая служит основой для стенки сосудов. Не рекомендуется есть жирную рыбу, печень трески, принимать рыбий жир. Больные атеросклерозом или ишемической болезнью сердца, получающие аспирин или другие препараты подобного действия, должны, посоветовавшись с врачом, резко ограничить их прием.

Итак, в течение лунного месяца есть два периода, опасных для развития таких серьезных заболеваний, как инфаркты миокарда и инсульты. Предупредительные мероприятия, которые я описала, помогут вам избежать грозных осложнений в состоянии вашего здоровья.

Кроме того, медицинские наблюдения показывают, что и в дни новолуния, и в дни полнолуния могут быть кризовые подъемы артериального давления. Поэтому в эти периоды следите за своим давлением особенно внимательно. Средства для снижения давления будут практически одинаковыми, но в новолуние, в период гиперкоагуляции, следует дополнительно применять антикоагулянты типа гепарина и аспирина, а возможно, и лечение пиявками, тогда как в полнолуние, период гипокоагуляции, целесообразно использовать повышенные дозы витамина *С*.

Не забывайте о влиянии космических ритмов на человеческий организм и следите за лунным календарем. Это поможет вам сохранить здоровье.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ ИЮЛЯ



Валентина Ефимова

РЕПОРТАЖ ИЗ БОЧКИ

Лесовод из Хакасии Прасковья Яковлевна Лосевская, пытаясь вылечить своего мужа, создала уникальный метод фитопаросауны, за что на V Международном конгрессе народной медицины была удостоена звания «Лучший целитель последнего десятилетия XX века». Технология лечения пароконцентратом лекарственных растений в кедровой бочке-фитосауне получила распространение далеко за пределами Красноярского края. Филиал фитоцентра «Прасковья» открылся и в Москве на базе санатория «Узкое»

Все ли травы безобидны?

Заведующая отделением фитосауны московского центра «Прасковья» Надежда Васильевна Сошнева недавно прошла дополнительный курс обучения в базовой фитолечебнице в Хакасии. Ее восхитила здоровая природа Саянского предгорья, что, впрочем, не удивительно: Хакасия, по мнению экологов, является редчайшим по чистоте уголком на земле. Побывавшие в этом краю лесоводы Чехии и Финляндии специально исследовали растущие там хвойные деревья и обнаружили, что в Хакасии хвоя на соснах сохраняется 6 лет, в то время как в Европе она живет только 2 года. К слову, ученые Института биофизики клетки из Пущино провели аналогичные исследования в Московской области и убедились, что здесь хвоинки, увы, держатся на деревьях также не дольше двух лет.

В филиалах центра «Прасковья» используются только экологически чистые травы, собранные в Хакасии. Надежду Васильевну поразило, как бережно и разумно подходят к сбору лекарственных растений Лосевские, как много знает о травах Прасковья Яковлевна. Она с увлечением рассказала мне об уроках известной травницы.

— Прасковья Яковлевна все время повторяет нам, что неправильный подбор трав может нанести непоправимый вред, особенно когда речь идет о взаимозамещении содержащихся в них микро- и макроэлементов. Например, к одной группе элементов таблицы Менделеева относятся необходимый организму калий и вредный цезий, строитель костей кальций и радиоактивный стронций, и в определенных условиях эти элементы могут легко замещать друг друга. Всегда надо учиты-

Продолжение. Начало в №5 за 2004 г.

вать и то, как будут вести себя те или иные природные вещества в определенном сочетании. Так, селен не усваивается в присутствии углеводов, а многие алкалоиды не совместимы друг с другом. Поэтому к сборам трав необходимо подходить очень осторожно, учитывая особен-

Устройство бочки

ности каждой и их совместное действие. Иначе растения могут нанести организму вред. Даже, казалось бы, безобидные крапива, спорыш и тысячелистник в чересчур большом количестве в сборах могут быть опасны: возможно сгущение крови, которое ведет к тромбозам. Поэтому Прасковья Яковлевна составляет сборы для фитосауны и приема внутрь сама, не перепоручая это дело никому.

Надежда Васильевна показывает мне мешок, наполненный травами, и продолжает рассказ:

— Этот «мешочек» весит почти три килограмма. Вся трава из него идет на одну бочку в смену. Половину составляют травы, очищающие организм от шлаков, а остальные — либо нормализуют работу сердечно-сосудистой системы (они предназначены для первой бочки), либо помогают при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (их используют для второй бочки).

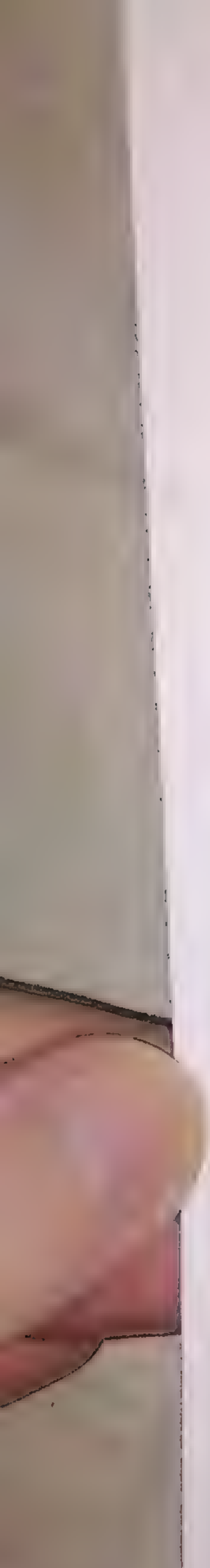
— А сколько трав входит в сбор?

— В сердечно-сосудистый сбор — сорок одна, в суставный — семьдесят одна. Надо, чтобы сбор обязательно состоял из нечетного количества трав.

Да, лечение травами, как я еще раз убедилась, наука весьма сложная.

Очищение и омоложение

С фитотерапевтом и гирудотерапевтом Светланой Евгеньевной Мусиной, о которой с благодарностью говорили многие пациенты, мне никак не удавалось поговорить — она все время была занята с больными. Когда же, как мне показалось, у нее выдалась свободная минута для интервью, она сообщила, что сейчас должна побеседовать с консультантом-онкологом, — ей необходим совет по поводу лечения пациентки с фиброзно-кистозной мастопатией. В консультанте я узнала старого зна-



комого — Николая Андреевича Арапова, кандидата медицинских наук, заслуженного врача РФ, лауреата учрежденного Минздравом конкурса «Врач года». И конечно, поинтересовалась, в чем он видит достоинства фитопаросауны.

— Под влиянием содержащихся в пароконцентрате целебных биологически активных соединений и высокой температуры раскрываются сальные и потовые железы, с потом выходят шлаки и соли, организм очищается на тканевом и клеточном уровне. Одновременно наполняются кровью капилляры, усиливается общий кровоток, улучшаются обменные процессы. Благодаря воздействию лекарственных растений, улучшается работа различных органов и систем, раскрывается их природный потенциал. Все это ведет к восстановлению саморегуляции, повышению защитных сил организма, его омоложению, — объяснил Арапов.

— Однако тепловые процедуры противопоказаны при онкологических заболеваниях, — заметила я.

— Это правда, хотя на многие вопросы еще предстоит ответить. Согласно одной из концепций, рак развивается вследствие интоксикации, приводящей к изменениям в хромосомах и мутации клеток. Если это так, то очищение в фитосауне пойдет только на пользу. У Прасковьи Яковлевны были случаи избавления от мастопатии, миомы и аденомы с помощью кислотных и щелочных сборов, восстанавливающих гормональное равновесие. Мы пока подходим к лечению больных и с доброкачественными образованиями очень избирательно, далеко не всем назначаем процедуры фитосауны, тем не менее уже имеем обнадеживающие результаты.

Меня познакомили с материалами наблюдений за состоянием больных, принимавших процедуры в фитосауне. Наблюдения проводились в течение девяти месяцев врачами санатория РАМН «Узкое» под руководством доктора медицинских наук Владимира Федоровича Корсуна.

В результате лечения у всех отмечено значительное улучшение самочувствия. У многих стабилизировалось артериальное давление, у трех женщин наметился регресс фиброзно-кистозных изменений и миоматозных узлов. У пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и облитерирующим эндоартериитом на 30-37% улучшилось кровообращение в нижних конечностях, ослабли симптомы перемежающейся хромоты и боли при подъеме по лестнице, уменьшились проявления венозного застоя, отечности, трофические изменения на коже.

Было подчеркнуто, что на больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как гипертония, гипотония, постинфарктные и постинсультные состояния, нарушения сердечного ритма, фитосауна также оказывает благоприятное лечебное воздействие. А артериальное давление во время процедуры не повышается, так как при нагревании бочки голова человека находится снаружи.

Ну а что лучше всего лечится в фитопаросауне, читатели, наверное, помнят из публикации в прошлом номере журнала: Лосевскими хорошо отработана методика лечения облитерирующего эндоартери-

ита и атеросклероза нижних конечностей. И в московской «Прасковье» уже насчитывается десяток пациентов, которых этот метод спас от ампутации. Кроме «бочки», они лечатся дома бальзамом, приготовленным Прасковьей Яковлевной на 23 травах. Одновременно больные принимают сложные сборы, в которые включены травы, обладающие противовоспалительным, антибактериальным, противоатеросклеротическим, сосудорасширяющим и противотромботическим воздействием.

Благодаря мощному релаксационному воздействию фитосауна приносит пользу при нервном перенапряжении, упадке сил, стрессах. Хорошо поддаются лечению болез-

Фото Сергея Ярошенко

Заведующий отделением фитосауны Надежда Васильевна Сошнева (слева)

В оздоровительном центре «Прасковья М» внимательно следят за здоровьем пациентов

ни органов дыхания, почечные, кожные болезни, нарушения желудочно-кишечного тракта.

Но существуют и заболевания, при которых такое лечение противопоказано: это мерцательная аритмия, аневризма аорты, тромбофлебит глубоких вен, а также острые инфекционные, венерические, грибковые и психические заболевания.

Репортаж из бочки

По словам специалистов центра и отзывам пациентов я узнала, что фитопаросауна особенно хорошо помогает при болезнях опорно-двигательного аппарата: полиартритах, артрозах, радикулитах, остеохондрозах и даже лечит межпозвонковую грыжу. А поскольку у меня как раз проблемы с позвоночником, я решила сама пройти эти процедуры. Ведь, в конце концов, надо же испытать чудесный метод и написать свой «репортаж из бочки»!

Через несколько дней я снова приехала в «Узкое» – уже как пациент, с результатами нужных обследований. На этот раз, естественно, Светлана Евгеньевна Мусина уделила мне достаточно времени, благодаря чему я смогла убедиться в ее профессионализме как диагноста и фитотерапевта. Осмотрев, ощупав и прослушав меня буквально с головы до ног, она назвала не только мои сегодняшние проблемы, но и указала на их истоки, берущие начало из далекого детства, а также предупредила о предрасположенности организма к тем или иным болезням. Доктор перечислила лекарственные травы, которые, по ее мнению, мне будут особенно полезны с учетом месяца рождения (а это июнь), привела ряд простых и интересных рецептов. Хочу, в частности, поделиться некоторыми.

Сейчас на лугах можно увидеть траву, желтенькие цветочки которой, похожие на львиный зев, собраны в метелки. Это *льнянка обыкновенная*. Если трижды в день принимать по 10-15 капель настойки из цветков и листьев этого растения, головные боли, вызванные гипотонией и повышением внутричерепного давления, исчезнут, а при анемии повысится гемоглобин. Готовят настойку так: 50 г травы заливают 0,5 л водки и настаивают 10 дней в темном месте.

Микроклизмы из теплого настоя льнянки помогают при атонических и спастических колитах, атонических запорах. Для настоя 1 ч. ложку травы нужно залить стаканом кипятка и охладить до 38 градусов.

Можно заменить микроклизмы свечами: измельченную в порошок льнянку смешивают с нутряным жиром или маслом какао, помещают в холодильник, а когда масса застынет, ее нарезают на брусочки, соответствующие толщине верхней фаланги указательного пальца. Вводить в прямую кишку свечи следует через день. Как показывает практика, 5-6 свечей бывает достаточно, чтобы улучшить работу кишечника.

В конце концов доктор Мусина убедилась, что противопоказаний к фитосауне у меня нет, и разрешила принять процедуру. Она, конечно же, заслуживает особого описания!

Обе бочки парят всю смену, и душистые ароматы трав указывают к ним дорогу. Медсестра-оператор раскрывает передо мной мягкий подвижный полог бочки, стелет пленку на сидение и под ноги, и я с

блаженством погружаюсь в благоухающее тепло кедровой бочки. Медсестра старательно укутывает полог одеялами и спрашивает, не хочу ли я прибавить или, наоборот, ослабить подачу пара. В течение всей процедуры она следит за моим самочувствием.

Пятнадцать минут пролетают быстро — и вот я, укутанная, лежу и потягиваю через трубочку горячий настой трав, называемый «Иммунная защита». С распаренного тела сходят сто потов, усиленные чаем. Когда кожа просыхает, за дело принимается массажист. Он втирает в спину масляный бальзам и водно-спиртовые настойки для улучшения микроциркуляции крови и нормализации структуры костно-хрящевой ткани. После массажа следует отдых.

Таков общий порядок проведения процедур в фитосауне, которые в общей сложности длятся до полутора часов.

В итоге я прошла один курс, но о результате говорить пока рано, потому что мне назначено продолжение лечения и дано «домашнее» задание. Однако уже после первых процедур боли в пояснице уменьшились.

Тем не менее хочу напомнить, что никакой метод не может быть панацеей. Кроме того, лечение травами, и фитосауна в том числе, требует терпения, дисциплины и, конечно, веры в выздоровление. Не надо терять оптимизма, даже если возникает обострение, которое может быть очень болезненным. Сотрудники центра не скрывают, что у некоторых людей из-за плохой экологии процесс очищения сопровождается или высыпаниями на коже, или насморком и кашлем, или другими неприятными симптомами.

Впрочем, эти проявления естественны. В целом же, по наблюдениям врачей, работающих под руководством В.Ф.Корсуна, «каких-либо осложнений, побочных явлений от применения фитопаробочки не отмечено». Были лишь единичные случаи аллергии на сбор трав при приеме внутрь.

Объективные данные, конечно, очень показательны. Но не менее важны отзывы самих пациентов. Люди, прошедшие фитосауну, говорят об улучшении самочувствия и настроения, а еще — о необыкновенной легкости в теле, что сродни чувству полета...

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТОЦЕНТР «ПРАСКОВЬЯ М»
Москва 117647, ул. Профсоюзная, 123а, стр.7
(м. «Ясенево», трол.№85 до ост. Спорткомплекс «Узкое»)
☎ (095) 426-95-92, ☎/факс: 427-98-22
Стоимость курса лечения — 7000 рублей
(10 процедур фитосауны и массажи с бальзамами включительно)
Для участников и инвалидов войны, инвалидов I и II групп,
ветеранов труда и детей предусмотрены скидки

БАЗОВАЯ ФИТОЛЕЧЕБНИЦА «ПРАСКОВЬЯ»
Республика Хакасия 655212, Ширинский район, с. Черное озеро
☎ (39035) 9-33-08,факс: 9-33-30,
электронная почта: praskovi@khakasnet.ru

Маргарита Неснова

Золотой ус

В последнее время я стала получать письма от читателей журнала "Будь здоров!" с просьбой рассказать о таком необычном растении, как *золотой ус*.

Ботаническое его название *дихоризандра* (*Dichorisandra Mikan*). В народе его еще называют *венериным волосом* (при разрыве листа вытягиваются тончайшие нити), *кукурузкой* и др.

Внешне это растение очень похоже на кукурузу в миниатюре, особенно когда по достижении определенного возраста — 7-8 месяцев и даже ранее — сбрасывает листья. В это же время оно выбрасывает усы, состоящие из фиолетовых "суставчиков" (до 10-12 на каждом усе).

На конце каждого уса развивается розетка нового растения, именно этой розеткой и размножается дихоризандра. Розетку с двумя "суставчиками" срезают и ставят в банку с водой. Скоро появляются корни, то есть новое самостоятельное растение, которое необходимо пересадить в горшок. Стебель у растения слабый, поэтому по мере роста ему нужна опора.

Золотой ус — теплолюбивое домашнее растение. Ему подходит светлое, но не солнечное место, поэтому в летний период его надо обязательно притенять. По мере подсыхания почвы растение требует полива, иначе листья покроются "ржавыми" пятнами, пожелтеют, начнут засыхать и опадать.

Каждое взрослое растение выбрасывает несколько усов (до пяти и более), которым по мере роста также необходимо давать опору, например аккуратно подвешивать с помощью тесьмы к верхней оконной раме.

Летом я выношу свои растения на лоджию, обязательно прикрывая их тростниковой шторой от солнца — тогда они развиваются удивительно быстро.

Золотой ус обладает лечебными свойствами. Перечислю лишь несколько заболеваний, при которых он эффективен: сахарный диабет, полипы, рак прямой кишки, лейкоз, женские болезни (фиброма, миома матки, кистоз яичников). Для лечения используются сок и кашица растения, готовятся настои, настойки, бальзамы.

1. Как ранозаживляющее средство используется *кашица* и *сок* растения. Измельчить усы. Полученную кашицу наносить стеклянной палочкой на проблемные места: язвы, лишаи, кистозные образования и др. Соком смачивать ватный тампон и смазывать ранки.

Усы нужно хранить в холодильнике, а при необходимости, срезав заветренную часть, вновь продолжить лечение.

2. При сахарном диабете приготовить такой *настой*. 1 лист растения длиной не менее 15-20 см измельчить пальцами и залить 1 л кипятка. Укутать и дать настояться сутки. Процедить и принимать в теплом виде по 50 мл 3-4 раза в день за 40 минут до еды.

3. При бронхиальной астме принимать такую *настойку:* 35-50 "суставчиков" или усов растения залить 1,5 л водки. Настоять 9 дней в темном месте, процедить. Настойка хорошего качества должна иметь сиреневый цвет. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Обязательное условие — ничем не запивать и не заедать. Можно приготовить еще такой *состав*. В 0,5 л меда добавить сок 6 лимонов. Очистить и измельчить 5 головок (не зубчиков) чеснока. Все перемешать в стеклянной банке и поставить в темное место на неделю. Принимать 1 раз в день в 15-16 часов по 4 ч. ложки с интервалом между приемами каждой ложки — 10 минут. Курс лечения — 1 месяц. Дни приема не пропускать.

4. При воспалении слизистой рта и десен жевать *листья* (розетку листьев, не усов). Сок проглатывать, а жмых выплевывать. Хранить листья в холодильнике.

5. При лейкозе. 1 часть измельченного растения смешать с 1 частью (по объему) гречишного меда и 2 частями кагора. Настаивать 40 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Запивать 0,5 стакана отвара цветов конского каштана (1 ст. ложка цветов на 1 л воды).

ПОМНИТЕ!

В каком бы виде вы ни использовали золотой ус (настоя, настойки, бальзама, сока и т.д.), в первые 2-3 дня приема нужно уменьшить дозу, указанную в рецепте, и количество самих приемов как минимум вдвое, чтобы узнать, как ваш организм отреагирует на новое лекарство. Если нет никаких побочных эффектов — можно дозу постепенно увеличивать.

6. При послеоперационных спайках, полипах, фибромах, миомах матки, кистозах яичников использовать такой *настой*: 50 "суставчиков" измельчить и настаивать в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Принимать 2 раза в день — утром натощак за 40 минут до еды и вечером за 40 минут до еды — по такой схеме. В 30 мл воды накапать 10 капель настойки и выпить. На второй день принимать уже по 11 капель на прием. На третий день — по 12 капель. Таким образом, каждый день прибавлять по одной капле, то есть за 25 дней довести количество капель на прием до 35. Затем каждый день уменьшать количество капель на одну, пока опять не будет 10 капель. Это первый курс. После этого сделать перерыв в 7 дней и провести второй курс, такой же, как и первый. Снова сделать недельный перерыв и при-

тупить к третьему курсу. Он будет включать уже трехразовый прием настойки по той же схеме. После него сделать перерыв в 10 дней. Обычно рекомендуется проводить 5 курсов.

7. Противораковый бальзам. Для его приготовления в стеклянную баночку нужно налить 40 мл нерафинированного подсолнечного масла и 30 мл спиртовой настойки растения (см. п. 3). Важна точная дозировка, поэтому лучше пользоваться мерной мензуркой, а не ложкой.

До приема бальзама 2 часа ничего не есть. За 20 минут до еды баночку плотно закрыть и взбалтывать в течение 7 минут. После этого сразу же залпом выпить (пока не произошло разделение смеси). Ничем не запивать и не заедать. Через 30 минут после приема надо обязательно что-нибудь съесть. Пить после еды можно не раньше, чем через 30 минут. Принимать 3 раза в день.

Курс лечения — 3 декады с пятидневными перерывами между ними. После третьего десятидневного приема бальзама — перерыв 10 дней. Это 1-й цикл лечения. Такие циклы нужно проводить до полного излечения. Опыт показывает, что за 1,5-2 месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. В более сложных случаях требуется 6-7 месяцев, но все равно, уже через 1-1,5 месяца происходит значительное уменьшение опухоли, проходят боли, кровотечения, затягиваются свищи и язвы.

Этот бальзам высокоэффективен при раке желудка, легких, молочной железы. Нежелателен его прием при раке печени, так как при всех формах болезни печени спиртовые вытяжки противопоказаны.

При раке щитовидной железы вместо спиртовой вытяжки золотого уса принимают спиртовую вытяжку из дурнишника, собранного в сентябре. Брать все растение: корень, стебель, листья.

8. При болях в желудке и кишечнике жевать ствол растения утром и вечером до еды. Глотать только сок, жмых выплевывать.

9. При язве желудка жевать на ночь один "суставчик", жмых выплевывать.

10. При стенокардии. Ствол растения и листья пропустить через мясорубку, отжать сок, смешать с медом (1:1) и принимать эту *смесь* по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

11. При мастопатии делать *компрессы:* из листьев или из настойки (13-15 "суставчиков" на 0,5 л водки). Эту настойку можно принимать и внутрь, по 1 ст. ложке за час до еды.

12. При полипах толстого кишечника принимать такую *настойку:* 15-17 "суставчиков" залить 0,5 л водки. Настаивать в теплом и темном месте 12 дней. Принимать по 1 дес. ложке 1 раз в день за 30-40 минут до еды.

13. При глаукоме. Оторвать один или пол-листа (если большой), выжать сок в ложечку и закапывать пипеткой *свежий сок* по 2 капли в оба глаза.

14. При шишках на пальцах делать *компрессы*. Сначала накладывать лист, затем полиэтилен и вату. Все закрепить бинтом. Компресс менять каждые 12 часов. Через несколько недель шишка исчезнет.

Всем читателям журнала "Будь здоров!"
я советую выращивать у себя на подоконнике это удивительное растение.
Если у вас возникнут вопросы, пишите:
142432 Московская обл., Ногинский р-н, пос. Черноголовка,
до востребования — Несновой Маргарите Дмитриевне

2-я точка. Расположена у корня ногтя указательного пальца со стороны среднего пальца.

3-я точка. Расположена на ребре ладони у основания мизинца.

Массировать эти точки следует в случае внезапного приступа слабости, головокружения, потемнения в глазах, обморочного состояния. На каждую точку надо сильно нажимать в течение 10-15 секунд, не более. На них нельзя нажимать дважды во время одного приступа.

Для повышения артериального давления

1-я точка. Расположена в том месте, где линия, идущая вертикально вверх и соединяющая оба уха, достигая вершины головы, пересекается со средней линией головы. В этом месте легко прощупывается шов между двумя теменными костями черепа.

2-я точка. Расположена около двух длинных мышц задней стороны шеи (трапециевидных), с обеих сторон присоединяющихся к затылочной кости черепа. Искать ее надо во впадине у наружного (дальнего от средней линии) края этих мышц под костными затылочными буграми.

3-я точка. Расположена на ладонной стороне руки в центре лучезапястной складки, на границе ладони и предплечья, в углублении между двумя сухожилиями.

ГИПЕРТОНИЯ

Фитотерапия 2
Водные процедуры 7
Аутотренинг 8
Массаж стоп 9
Индийский метод 10

ГИПОТОНИЯ

Фитотерапия 11
Физические упражнения 13
Точечный массаж 15

ГИПЕРТОНИЯ

Фитотерапия

1. Нашинковать в двухлитровую эмалированную кастрюлю 1 *луковицу* среднего размера и 4-5 зубчиков *чеснока*. (Надо брать чеснок с фиолетовой кожурой.) Положить туда же 1 ст. ложку сухих *плодов рябины*, лучше лесной красной. Залить 5 стаканами холодной кипяченой воды, закрыть крышкой и кипятить на умеренном огне 15 минут. Добавить 1 ст. ложку *травы сушеницы топяной* (если гранулированная — 1 дес. ложку), по 1 ст. ложке сухих *укропа* и *петрушки* (свежих — по 2 ст. ложки), перемешать и прокипятить еще 15 минут. Снять с огня, дать настояться 45 минут, профильтровать. Отвар хранить в холодильнике не более 5 дней. Принимать по 1,5 ст. ложки в день за 30 минут до еды в течение 10 дней. Сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

2. Утром съедать 1 зубчик *чеснока* и запивать водой (при склеротической форме).

3. *Плоды рябины черноплодной* есть 3 раза в день за 30 минут до еды.

4. *2-4 ст. ложки сухих плодов рябины черноплодной* залить в термосе 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в 3 приема за 30 минут до еды.

5. Перемешать ягоды *клюквы* с сахарным песком

линия сгиба

Сидя на краю стула. Туловище несколько наклонено вперед, ноги вытянуть вперед. Одновременно свободно раскачивать опущенные вниз руки, корпус и плечи.

Стоя. Туловище несколько наклонено вперед, ноги прямые. Свободно раскачивать опущенные вниз руки, корпус и плечи.

Стоя на возвышении боком к гимнастической стенке. Держась за стенку, свободно размахивать прямой расслабленной ногой.

Стоя. Руки поднять вверх, затем расслабленно опустить их к плечам, на талию и вниз.

Упражнения на расслабление надо выполнять в середине комплекса.

Точечный массаж

Определив место расположения нужной точки, нажмите на нее слегка согнутым пальцем (указательным, средним или большим). Постепенно увеличивая давление, добейтесь появления некоторой болезненности и начинайте массировать точку, совершая небольшие по амплитуде и небыстрые колебательно-вращательные движения без смещения пальца по коже. Массировать каждую точку не более 2-3 минут.

Скорая помощь

1-я точка. Расположена у корня ногтя мизинца со стороны безымянного пальца.

ми за тяжелую мебель. Откинуться назад, не разгибая коленей, и поднять руки вверх под углом 45° (60°). Удерживать это положение.

Сидя на стуле. Руки упираются в сиденье. Приподнять тело на руках.

Стоя в дверном проеме. Упереться обеими руками в дверную коробку на уровне плеч. Сильно надавливать на дверную коробку одной, согнутой, рукой, пытаясь как бы раздвинуть проем. То же проделать другой рукой.

Стоя в дверном проеме. Упереться обеими руками в притолоку. Сильно давить руками вверх, как бы приподнимая ее.

Сидя или стоя. Переплести пальцы рук и прислонить ладони ко лбу. Сильно давить головой на руки, а руками на голову.

Сидя или стоя. Закрыть уши руками. Давить головой то на одну, то на другую руку, оказывая сопротивление давлению.

Сидя или стоя. Соединить ладони перед грудью пальцами вверх, сильно давить ими друг на друга.

Упражнения на расслабление

Умение расслабляться крайне важно для укрепления управляющих нервных центров. Лучше всего тренировать их напряжением, сочетающимся с расслаблением.

Лежа на спине. Поднять руки вверх и пассивно опустить («уронить»).

(сахар по вкусу) и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды 3 недели. Сделать перерыв на неделю, затем продолжить лечение.

6. 15-20 капель настойки *календулы* принимать 2-3 раза в день при гипертонии 1-2-й стадии.

7. Настой и настойка *боярышника* (в начальной стадии гипертонии):

- 1 ст. ложку цветков боярышника залить стаканом кипятка. Настаивать 2 часа в закрытом сосуде, укутав. Процедить через 2 слоя марли. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды;
- 1 ст. ложку плодов боярышника залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде, укутав, процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды;
- 1 ст. ложку цветков или плодов боярышника настаивать 7 суток в стакане водки в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 20-25 капель с водой 3-4 раза в день до еды;
- смешать по 4 ст. ложки цветков боярышника, травы пустырника, сушеницы и 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды;
- 15 капель спиртовой настойки плодов боярышника смешать с 15 каплями спиртовой настойки корневищ валерианы. Принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Сидя на краю стула. Уповище несколько наклонено вперед, ноги вытянуть вперед. Одновременно свободно раскачивать опущенные вниз руки, корпус

8. 2 ст. ложки сушеных плодов черной смородины залить стаканом кипятка и держать на небольшом огне 10 минут. Настаивать в теплом месте 1 час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

9. Смешать *пустырник* (3 ч.), *сушеницу топяную* (3 ч.), *багульник* (2 ч.), *хвощ полевой* (1 ч.) и *крушину* (1 ч.). 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Подержать на слабом огне 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Снижает не только давление, но и вес.

10. 4 ч. ложки сухих измельченных листьев *мелиссы* залить стаканом кипятка, настаивать час, затем процедить и отжать. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

11. 3 ст. ложки измельченной сухой зелени *укропа* залить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, охлаждать 45 минут, долить кипяченой водой до исходного объема. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

12. Смешать по 1 ст. ложке цветков *боярышника* и *цветков бессмертника белого* или *софоры японской*, травы *пустырника, сушеницы топяной, донника лекарственного, листа омелы белой, корня девясила*. Залить сбор литром кипятка в термосе, настоять. Пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

13. Смешать в равных частях *плоды боярышника, траву хвоща, омелы, тысячелистника, цветки арники и василька, плоды рябины черноплодной, корень ва-*

Физические упражнения

Улучшить самочувствие при гипотонии помогает ежедневная гимнастика. Комплекс должен включать упражнения разных типов. Особенно важны статические и упражнения на расслабление. Лучше всего заниматься во второй половине дня (через 1,5-2 часа после еды и не менее чем за час до сна). Очень важно получать удовольствие от занятий, поэтому занимайтесь под быструю, ритмичную музыку.

Статические упражнения

Такая гимнастика стимулирует сосудодвигательный центр, который за счет изменения просвета сосудов поддерживает нормальный уровень АД. Упражнения можно выполнять с гантелями, но их вес не должен превышать 2 кг.

Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки сплетены на груди в «замок». Сильно прижать колени друг к другу и тянуть руки в стороны, как бы стараясь разорвать «замок».

Сидя на стуле. Руки на коленях. Развести руки в стороны на уровне плеч, напрягая мышцы, и удерживать их в этом положении, сколько возможно.

Лежа на спине. Руки и ноги выпрямлены. Поднять ноги на 45° (60°) и удерживать их в этом положении максимально возможное время.

Сидя на полу. Согнуть ноги, зацепившись стопа-

го корня принимать 2 раза в день за 30 минут до завтрака и обеда.

5. 30-40 капель *настойки аралии маньчжурской* принимать 3-4 раза в день.

6. 5-10 капель *экстракта золотого корня* (*родиолы розовой*) принимать 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10-20 дней.

7. 1 ч. ложку измельченных *свежих листьев копытня* залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

8. 10 г *цветов и травы бессмертника (цмина)* залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30-40 минут. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в охлажденном виде.

9. 3 ч. ложки *измельченных цветков бессмертника* залить 0,5 л кипяченой воды, настаивать 8 часов. Принимать 2 раза в день по 1 стакану.

10. 20 г *сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего* залить стаканом воды. Довести до кипения и кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Можно заваривать одни листья.

11. Принимать 20-30 капель *экстракта левзеи сафлоровидной (маралий корень)* 2 раза в день за 30 минут до завтрака и обеда. Настойку принимать по 30-40 капель.

12. Принимать *настойку женьшеня* по 5-20 капель до завтрака и до обеда в течение 2-3 недель.

Улучшить самочувствие при гипотонии помогает ежедневная гимнастика. Комплекс должен

лерианы. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при гипертонии 1-й и 2-й стадии.

Лечение соками

1. Пить *сок репчатого лука* (а также есть больше свежего репчатого лука).

2. *Сок рябины черноплодной* пить по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней в начальной стадии гипертонической болезни.

3. *Сок алоэ древовидного (столетника)* пить ежедневно натощак, разведя 3 капли свежего сока в 1 ч. ложке холодной кипяченой воды. Через два месяца давление снизится до нормы.

Лечение медом

1. Смешать 1 стакан *минеральной воды* с 1 ст. ложкой *меда* и соком половины *лимона*. Пить утром натощак в течение 10 дней.

2. Смешать *мед* с размятой *клюквой* в равных частях. Принимать по 2 ст. ложки смеси 3 раза в день перед едой.

3. 250 г очищенного и натертого на терке *чеснока* залить 350 г жидкого *меда*, тщательно перемешать и настаивать в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день.

4. 0,5 стакана натертой на мелкой терке сырой *свеклы* смешать с таким же количеством *меда* (лучше цветочного). Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке не менее 3 месяцев.

линия сгиба

5. 1 ст. ложку *меда* смешать с 1 ч. ложкой *хрена* (разовая доза). Принимать ежедневно за час до завтрака. Нельзя принимать дольше месяца. Обязательно делать 2-3-месячный перерыв между курсами.

6. Взять по 1 стакану *сока моркови*, *сока редьки*, *сока свеклы*, *меда*, тертого *хрена* (хрен предварительно сутки настоять, добавив 50 г воды), *сок* одного *лимона*, все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 3 часа после еды. Хранить в холодильнике.

7. *Сок калины* смешать с *медом* в пропорции 1:2. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Перед употреблением разбавлять кипяченой водой.

8. Стакан *свекольного сока* смешать со стаканом *меда*. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой.

Примечание. Все смеси, содержащие чеснок, не рекомендуется принимать при язвенной болезни желудка, гепатитах, склонности к кровотечениям. Сильнокислые смеси противопоказаны при язвенной болезни, хрен и редька — при гепатитах, мед — при сахарном диабете.

Ароматерапия

Повесить над кроватью веники из свежесрезанных дубовых веток так, чтобы на них не падал солнечный свет. Вдыхать запах дубовых листьев. Когда веники начнут подсыхать, залить один кипятком, настоять 10 минут, закрыв емкость крышкой, а затем сесть рядом, открыть крышку и медленно вдыхать густой аромат дубового настоя.

рыв на 10 дней. С 21 по 30 сентября продолжить смазывание.

Вечером перед сном, обмакнув ватку, накрученную на спичку, в йод, нарисовать кольцо вокруг кисти левой руки. Наносить йод на разные участки тела согласно нумерации на схеме каждый день в течение 10 дней. После перерыва повторить смазывание в том же порядке (в кружки взяты числа с 21-го по 30-е). Пунктир: на 10-й и 30-й день провести линию йодом по спине от плеча до бедра (спереди не делать). В один день делать только одно смазывание.

ГИПОТОНИЯ

Фитотерапия

1. 10 г *цветков бессмертника* заварить стаканом крутого кипятка, настоять, процедить. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день за 30 минут до завтрака и обеда.

2. 1 ст. ложку *листьев чертополоха* залить стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

3. 20-40 капель *настойки плодов лимонника китайского* принимать 2 раза в день за 30 минут до завтрака и обеда, разведя их в 1 ст. ложке воды.

4. 20-30 капель *экстракта или настойки маралье-*

линия сгиба

этих органов. Для снижения давления надо массировать рефлексогенные зоны почек, мочеточника и мочевого пузыря, так как часто высокое давление связано с плохой работой почек (рис. 1). Массировать эти зоны надо по 5 минут ежедневно, а в случае обострения — по 15-20 минут. Массаж производится подушечками пальцев маленькими круговыми движениями или растираниями вверх-вниз.

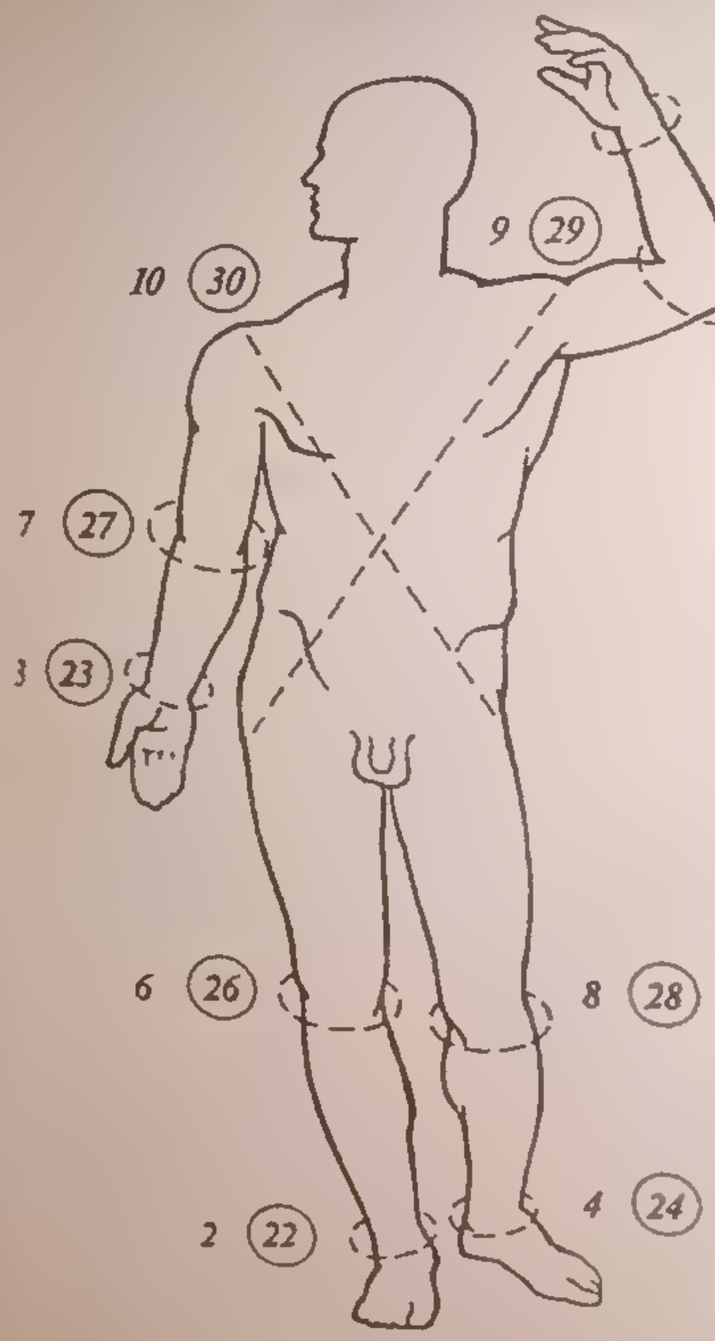


Рис. 2. Схема смазывания йодом

Индийский метод

Два раза в год проводить смазывание тела йодом согласно приведенной на рисунке схеме (рис. 2).

I этап. Смазывание с 1 по 10 марта. Перерыв на 10 дней. С 21 по 30 марта продолжить смазывание.

II этап. Смазывание с 1 по 10 сентября. Перерыв на 10 дней. С 21 по 30 сентября продолжить смазывание.

Зеленый чай

Перед заваркой сухой зеленый чай промыть теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, возбуждающе действующего на сердечно-сосудистую систему. Промытый чай залить кипятком из расчета 3 г чая на 100 г воды и настаивать 10 минут. Пить по стакану 3 раза в день после еды. Снижению артериального давления способствует добавление в стакан чая 0,1 г аскорбиновой кислоты. Регулярное употребление чая снижает давление при гипертонии 1-й и 2-й стадии.

Мумиё

При гипертонии раз в день на ночь пить 0,15-0,2 г мумиё в растворе. 10 дней — прием, 5 дней — перерыв. После приема 6 г сделать перерыв на месяц. Для нормализации давления потребуется 2-3 курса.

Водные процедуры

1. *Ванна для рук*. Опустить руки до подмышек в теплую воду (39°С) на 15-20 минут. При этом мышцы рук расслабляются, кровеносные сосуды в руках и во всем теле расширяются, что способствует мягкому снижению давления. По окончании процедуры энергично насухо вытереть руки.

2. *Контрастные ванны для ног*. Для процедуры понадобятся два больших ведра. Одно надо заполнить теплой водой (38-39°С), другое — холодной.

Сначала опустить обе ноги в теплую воду на 3 минуты, потом в холодную — примерно на 10 секунд. Повторить 2-3 раза. Завершить процедуру опусканием ног в холодную воду. Ванны делать регулярно 1-2 раза в день.

Контрастные ванны нормализуют тонус сосудов. Кроме того, избыточное количество крови отводится от головы и других частей тела к ступням, сосудистая система расслабляется и кровяное давление снижается.

Аутотренинг

Чтобы расслабить сосуды, снять спазм, провоцирующий повышение артериального давления, нужно выполнить следующие упражнения.

Освободи тело. Принять одну из поз расслабления, позволяющую сбросить мышечные зажимы: «кучер на дрожках»; откинувшись в мягком кресле; лежа на диване. Не торопясь, обстоятельно пройтись внутренним взором по телу, давая свободу всем мышцам, связкам и сухожилиям и сбрасывая напряжение. Прочувствовать расслабление рук, ног, шеи, спины, поясницы, шеи.

Дыши свободно. Сосредоточиться на дыхании. Дышать легко, ровно, свободно, в ритме спящего человека. Одновременно расслабить мышцы лица, чему помогает свободное дыхание. У гипертоников часто бывают напряжены переносица, мышцы век и

лба, внутренние мышцы глазных яблок и челюсти. Сбросить все зажимы. Не торопясь, «растворить» их в свободном дыхании.

Погрузись в собственное тепло. Сосредоточиться на ощущении тепла — в руках, ногах, животе, груди и спине, то есть во всем теле, кроме головы. Это очень удобно сочетать с мерным, свободным дыханием. Вдохнуть, а выдохом как бы посылать ощущение тепла сначала в одну руку, потом в другую. Отпускать себя в собственное тепло, как при засыпании, когда уже согрелись в постели. Может помочь повторение слов: «Моя рука теплеет, теплеет...». А можно просто сосредоточиться на биении пульса в кончиках пальцев. Вначале оно будет едва уловимым, а потом станет более ощутимым — ведь обычно в том месте, на которое мы обращаем внимание, сосуды автоматически расширяются. Так, сосредоточившись и внушая себе ощущение тепла, можно полностью расслабиться, расширить сосуды и снизить давление.

Массаж стоп

На стопах имеются зоны, рефлекторно связанные с теми или иными внутренними органами. Массаж этих зон улучшает работу

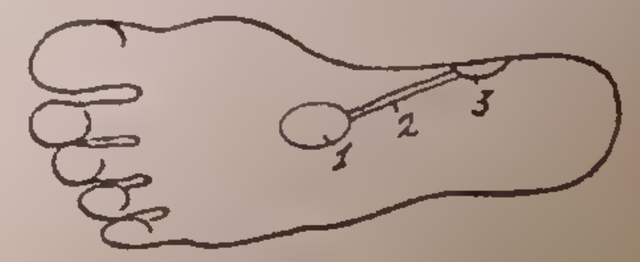


Рис. 1.
1 - почки 2 - мочеточник
3 - мочевой пузырь

Сергей Коршунов, спортивный врач

ВПЕРЕДИ — ОТПУСК

Вот и наступил сезон открытых платьев, шортов и купальников. Хорошо, если все это сидит на вас по-прежнему идеально. Но если ваша фигура за зиму изменилась и чем-то вас не удовлетворяет, сейчас самое время заняться ее коррекцией, ведь впереди — отпуск. Проблемные зоны для большинства женщин — бедра и ягодицы. Они всегда норовят выйти из-под контроля — расплыться, стать рыхлыми, потерять тонус. Это происходит потому, что мы мало напрягаем мышцы бедер и ягодиц. К счастью, есть специальные упражнения, которые помогут вернуть фигуре красивые линии

Линии бедер

Рельеф передней поверхности бедер сформировать не слишком сложно. Для этого можно позаниматься на велотренажере, или покрутить «велосипед» под ритмичную музыку, лежа на полу, или поездить на настоящем велосипеде.

А вот шлифовка внутренней поверхности бедра требует большего упорства. Чтобы внутренняя поверхность бедер не была дряблой и рыхлой, а радовала красивой линией и хорошим тонусом, выполняйте по несколько раз в день такое упражнение:

Рис. 1

Ляжте на правый бок, опираясь на правый локоть. Левую ногу согните в колене, левой кистью упритесь в пол. Упор тела должен приходиться на боковую поверхность правой ягодицы, правый локоть, левую ладонь и левую ступню (рис. 1).

Поднимите правую прямую ногу вверх примерно на 20-30 см от пола, затем опустите, но не касайтесь пола. Сделайте около 20-30 таких движений вверх-вниз с небольшой амплитудой. Затем опустите ногу на пол, отдохните. Повернитесь на левый бок. Повторите упражнение по 5 раз на каждом боку.

Контуры ягодиц

От того, насколько развиты ягодичные мышцы, зависит красота всей фигуры. Эти мышцы придают уверенность походке, позволяют быстро и элегантно подниматься по лестнице, уверенно чувствовать себя, преодолевая препятствия. И наконец, в жару их не надо тщательно скрывать от посторонних взглядов — можно позволить себе надеть короткие шорты.

Предлагаемый комплекс довольно прост, но он требует регулярного выполнения. Делать эти упражнения надо не менее 4 раз в неделю, если, конечно, вы хотите добиться эффекта.

Упражнение 1. *Встаньте устойчиво: стопы шире плеч, руки на поясе. Сделайте выпад правой ногой вперед. При этом обе ноги сгибаются в коленях под углом 90°. Смените положение ног. Сделайте по 30 выпадов каждой ногой. Это упражнение укрепляет ягодичные мышцы и мышцы бедер (рис. 2).*

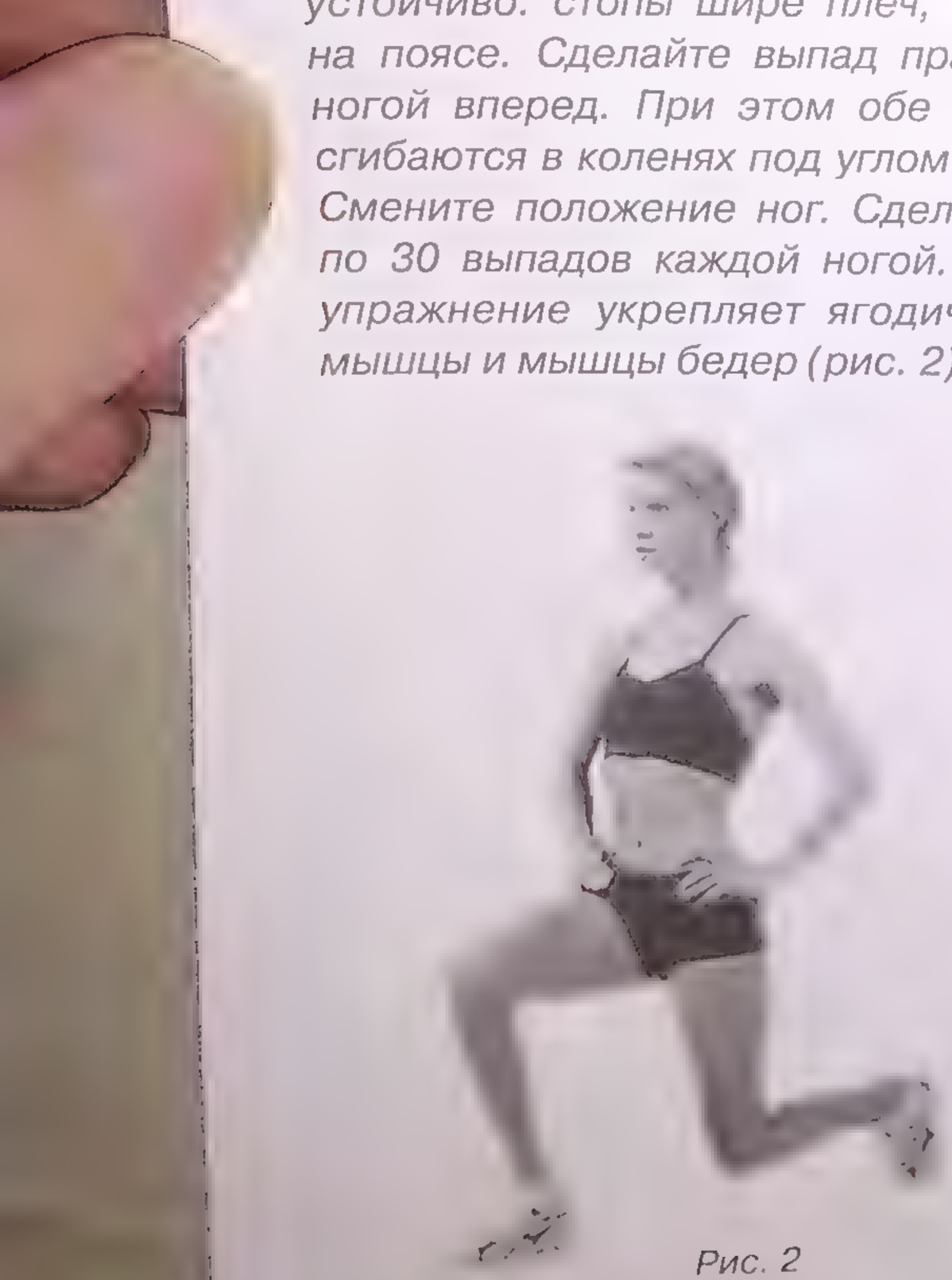


Рис. 2

Упражнение 2. *Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и локти, ладони соедините. Согнутую под углом 90° левую ногу поднимите вверх — бедро и спина должны составлять прямую линию. Опустите ногу в исходное положение. То же — другой ногой. Сделайте по 30 движений каждой ногой. Это упражнение способствует укреплению ягодичных мышц (рис. 3).*

Рис. 3

Упражнение 3. *Лягте на спину, согните левую ногу в колене, положите правую стопу на левое колено. Поднимите таз высоко, с прогибом, максимально напрягая ягодицы и брюшной пресс. Удерживайте эту позу 15-20 секунд, затем медленно опустите таз. Повторите упражнение еще два раза. Затем согните правую ногу в колене, положите левую стопу на правое колено, выполните упражнение 3 раза (рис. 4).*

Рис. 4

Упражнение 4. *Лягте на живот, согнутые в локтях руки положите перед собой. Поднимите правую пря-*

Рис. 5

мую ногу максимально вверх, не отрывая от пола живот и левую ногу, удерживайте это положение 15-20 секунд. Повторите упражнение 3 раза. То же — левой ногой. (рис. 5).

Упражнение 5. *Вообще это упражнение выполняется на специальном степ-тренажере (рис. 6). Но можно вместо него использовать обычные ступеньки. Главное — ритмично переступать с одной ступеньки на другую. Это идеальное упражнение для моделирования ягодиц. Десять минут в день под ритмичную музыку — и уже через месяц вы будете довольны результатом, встав к зеркалу спиной и заглянув через плечо.*

Самомассаж

Принимая душ, посвятите несколько минут массажу. Специальные мелковолокнистые перчатки для массажа можно заменить дешевой мочалкой из луфы. Такое растирание способствует улучшению кровообращения кожи ягодиц, подкожных структур, больших и средних ягодичных мышц. После растирания можно перейти к более глубокому и сильному приему — разминанию. Высушите кожу полотенцем, нанесите на кожу ягодиц немного крема и круговыми движениями ладоней вотрите его в кожу. Затем сожмите ладони в кулаки и костяшками разминайте ягодичные мышцы 2-3 минуты. Закончите самомассаж ягодиц похлопыванием (0,5 минуты). Эти тонизирующие приемы массажа тоже улучшают форму ягодиц.

Если вы будете достаточно упорны, результат не заставит себя ждать. Уже через пару недель можете смело надевать шорты.

Рис. 6

Поможем друг другу

"Моей маме 79 лет, и болезней всяких, конечно, много. Но я хочу спросить только об одном. На наружной поверхности стопы у нее появились пятна красного цвета. Они шершавые и чешутся. К врачу ей идти трудно, поэтому мы сами подбираем лечение. Пробовали всякие мази, иногда наступает улучшение, а потом опять все обостряется. Может быть, кто-то знает, что это за пятна и как от них избавляться".

Евгения Ракова, г. Владимирская обл.

"Мне 68 лет. Уже два месяца я мучаюсь пяточной шпорой. Кто когда-нибудь сталкивался с этим, знает, какое это мучение, наступить на ногу невозможно от боли. В поликлинике мне делали и физиотерапию, и лазерное облучение, но что-то ничего не помогает. Если кому-нибудь известны какие-нибудь способы избавления от этого заболевания, прошу, напишите, пожалуйста".

А.М.Абрамова, г. Москва

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Средства от простатита

В народной медицине для лечения простатита используют *березу, ольху, тополь, сосну, вербу* и другие растения, содержащие сильнодействующие компоненты, которые обладают противомикробным действием. Они имеют некоторые противопоказания при длительном лечении (а простатит требует именно такого) — оказывают негативное воздействие на клетки печени, почек, костного мозга. Поэтому я рекомендую использовать эти растения лишь короткими курсами.

А вот *дягиль, любисток, бузина* действуют мягко, поэтому их можно употреблять в течение длительного времени без опасения.

С наступлением весны наберите побольше клейких *листочков березы, ольхи, тополя* (конечно, подальше от города и дорог). Дома все листья перемешайте, наполните ими ведро и залейте крутым кипятком. Накройте крышкой и дайте настояться 20 минут. Этого количества настоя хватит на одну лечебную ванну, которую нужно принимать 15-20 минут. Температура

воды — 37-38 °С. Курс лечения при остром простатите — 15-20 ванн. При хроническом простатите лучше проводить несколько таких курсов в год в течение нескольких лет.

Для внутреннего применения я использую *сок черной бузины*. Кстати, его надо заготавливать с осени, а чтобы он лучше хранился, на каждые 0,5 литра сока нужно добавлять по 2-3 ст. ложки 6%-ного уксуса. Курс лечения соком — 10 дней. Утром натощак выпейте 250 мл дистиллированной воды (она продается в аптеке), а через полчаса — 1 ст. ложку сока бузины. Завтракать можно только через час. Через 4-5 дней может быть обострение — повышение температуры или появление выделений. Не пугайтесь — таким образом ваш организм борется с микробами.

Во время лечения соком черной бузины необходимо защищать желудок. Купите в аптеке магнезию и принимайте ее по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно заменить ее магнием в сочетании с другими полезными минеральными веществами.

А. Ефремов, травник, Кировоградская обл.

При женских заболеваниях

Мазь от эрозии шейки матки и кольпите

100 г медицинского вазелина (или свиного сала) довести до кипения в эмалированной посуде и охладить до 50-60 °С. Затем добавить туда 10 г измельченного прополиса и при постоянном помешивании в течение 10 минут нагревать на маленьком огне до 70-80 °С. Смесь профильтровать через марлю и охладить, помешивая. Ежедневно, в течение 10-15 дней, закладывать во влагалище тампон, пропитанный этой мазью.

При маточных кровотечениях

Трава горца почечуйного обладает очень сильным кровоостанавливающим действием. 3-4 ч. ложки травы заварить стаканом кипятка или выдержать на водяной бане полчаса. Принимать по 50-100 мл 3-4 раза в день до еды. Но остановить кровотечение — это полдела. Для закрепления эффекта хорошо попить чай из тысячелистника (десертную ложку травы заварить стаканом кипятка). Пить по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. В первые три недели приема этого чая желательно добавлять в него спиртовую настойку корней кровохлебки из расчета 1 ч. ложка на стакан. Для приготовления настойки нужно 3 ст. ложки измельченного корня залить 300 г водки и настоять 2 недели. Затем 2 месяца пить только чай из тысячелистника. Он, кстати, хорош и при маточных кровотечениях, и при астении.

С.А.Марченко, Башкортостан

От редакции. Читателям рубрики "Поможем друг другу" предлагаем выходить на наш сайт в Интернете, где можно задавать свои вопросы другим читателям или делиться своим опытом выздоровления.

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

«В прошлом году наша невестка заболела иерсиниозом, лечили ее стационарно. Но при выписке не объяснили, откуда взялось это заболевание. Хотелось бы узнать о нем поподробнее».

В.Т.Такмазян, г. Сочи

Иерсиниоз — инфекционное заболевание, которое вызывают особые кишечные бактерии — иерсении.

Иногда приходится слышать о «кишечной форме гриппа». Но по утверждению ведущих инфекционистов нашей страны, такой формы вообще не существует. Вирус гриппа просто не способен паразитировать в эпителии кишечника, эта среда ему не подходит. Он может укорениться в организме только в дыхательных путях. Существуют другие, негриппозные, вирусные инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем в осенне-зимний период и поражающие желудочно-кишечный тракт. Их-то и принимают за грипп. Но бывает, что за грипп принимают вообще не вирусные инфекции — иерсиниоз или псевдотуберкулез.

Псевдотуберкулез также вызывается иерсениями, но другого вида. Правда, к туберкулезу он никакого отношения не имеет. Просто иерсении этого вида в чем-то схожи с туберкулезными палочками. Так что почти все, что будет сказано об иерсиниозе, относится и к псевдотуберкулезу. Да и лечатся они одними и теми же препаратами.

Встречается иерсиниоз довольно часто. По статистике, один —

на 25 случаев всех кишечных расстройств. Его симптомы поначалу очень напоминают ОРВИ: озноб, головная боль, слабость, бессонница, боли в мышцах и суставах. Бывают першение в горле, насморк, кашель. Но кроме этого через 1-5 дней после заражения может появиться симптоматика со стороны желудочно-кишечного тракта: боль в области желудка, тошнота, рвота, понос. Возбудитель при этой инфекции не только паразитирует в эпителии (покровной ткани кишечника или дыхательных путей), как вирус гриппа, но и он проникает в кровь. Поэтому могут страдать почки, мочевой пузырь, печень, мышца сердца, менингиальные оболочки мозга, глаза.

Поставить точный диагноз до лабораторного исследования трудно, потому что может не быть типичной, отличительной симптоматики, например характерной сыпи (хотя сыпь разного нетипичного вида на 2-3-й неделе заболевания иногда появляется). Какие-то симптомы могут вообще отсутствовать, а какие-то — резко преобладать. Именно по преобладанию определенных симптомов выделяют даже несколько форм заболевания. Точный диагноз ставят только на основании иммунологических анализов в динамике — большое количество антител к иерсениям в крови у пациента, и особенно нарастание их количества (как говорят врачи — нарастание титра антител) при повторных анализах.

Но не сдавать же кровь всем, у кого появились признаки ОРВИ? Что все-таки позволяет думать, что произошло заражение иерсиниозом? Перечислю, на что нужно обратить внимание.

- Наличие поражений и дыхательных путей, и желудочно-кишечного тракта одновременно (это может быть, как мы уже говорили, не только при иерсиниозе, но, во всяком случае, никак не при гриппе).
- Заболевание слишком затянулось (от 1-2 недель и до 1,5 месяцев) по сравнению с обычными ОРВИ, протекает волнообразно, с улучшениями и ухудшениями, с повторениями симптоматики, сопровождается сильной слабостью, потерей выносливости, трудоспособности.
- Заболело сразу несколько суставов.
- Улучшение состояния, уменьшение слабости и потливости при приеме некоторых антибиотиков (известно, что на вирусы антибиотики не действуют).
- Была вероятность заражения.

Где же можно «подцепить» иерсиниоз? Через воздух, от человека к человеку он не передается, несмотря на то, что иерсении широко распространены (их находят и в земле, и в кишечнике животных, которые, правда, сами при этом не болеют). В подавляющем большинстве случаев источник заражения — крысы и мыши, живущие в овощехранилищах. Их фекалии с иерсениями попадают на овощи и фрукты. Далее эти микробы могут прекрасно размножаться на овощах, особенно влажных, помятых и гнилых. Причем даже при температуре в холодильнике + 4-8 °С. В грязных, плохо обрабатываемых овощехранилищах иерсений со временем становится очень много. Чем ближе к весне, тем больше на овощах этих микробов. Важно, что выдержка некоторое время зараженных овощей в холодильнике при более низких

температурах с последующим помещением в комнатную температуру вызывает особенно бурное размножение в них иерсений.

Больше всего иерсении любят капусту. Причем они обнаруживаются не только на внешних листьях, но и внутри кочана, и даже в квашеной капусте сохраняют жизнеспособность. Микроб настолько живуч, что, как доказано, может питаться углеродом и азотом прямо из атмосферы. Но он неустойчив к высоким температурам. Нагревание до 100°С убивает его за несколько секунд.

Понятно, что заражаются иерсиниозом чаще потребители сырых овощей и фруктов, особенно любители капустных салатов и квашеной капусты.

Реже иерсиниоз передается через не обработанные термически молочные продукты.

Лечат иерсиниоз антибиотиками, но только под наблюдением врача и, как правило, стационарно. После выписки бывают рецидивы, поэтому необходимо дальнейшее наблюдение врача, который может назначить курсами препараты алоэ и женьшеня, оротат калия, метилурацил, цитохром С, если нет противопоказаний, а также средства для повышения иммунитета и витаминотерапию. Рекомендуется щадящий режим с постепенным увеличением физических нагрузок. Поскольку страдают желудочно-кишечный тракт, печень и почки, в течение 2-4 недель после перенесенного заболевания рекомендуется соблюдение диеты: исключается острое, алкоголь, сильно прожаренная пища, продукты, содержащие тугоплавкие жиры (баранина, жирная говядина). Питание должно быть регулярным, с достаточным количеством витаминов и кисломолочных продуктов. Не рекомендуется сухомятка. После выписки применяют препараты для восстановления нормальной микрофлоры кишечника и противогрибные: линекс, лактобактерин, нистатин и т.д.

Какова же должна быть профилактика заболевания? Хорошо, если у вас есть свой чистый погреб (без крыс и мышей), где можно хранить вами же выращенные овощи. А тем, у кого своего погреба нет, можно посоветовать с покупных кочанов капусты снимать побольше верхних листьев, тщательно их мыть, а после нарезки дополнительно обдавать кипятком. Так же желательно поступать и с другими овощами — обдавать кипятком. Хранить купленные овощи желательно в холодильнике, а, достав их, сразу же использовать. Понятно, что вареные и тушеные овощи не опасны.

Иерсиниоз был открыт сравнительно недавно. В 1966 году врач-исследователь В.А.Знаменский выделил от больных с похожими между собой заболеваниями особый микроб в виде палочки — иерсению. Но ему никак не удавалось доказать, что именно этот микроб вызывает заболевание. Тогда он выпил большую дозу культуры этих микробов и очень тяжело заболел. Однако до тех пор пока у него не взяли несколько раз анализы и не выявили нарастание титра антител к иерсениям, он категорически отказывался начать лечение. За ценное научное открытие — обнаружение возбудителя заболевания — и научный подвиг Знаменскому была сразу присвоена степень доктора медицинских наук, минуя кандидатскую.

Татьяна Абрамова

Земля просит помощи

Зная о пользе витаминов и минералов, мы не учитываем одного — эти жизненно важные биологически активные вещества, получаемые организмом из фруктов, овощей, зелени, берут свое начало в земле. Только здоровая, плодородная земля может отдать людям то полезное, что нам так необходимо

Наш друг — дождевой червяк

Для того чтобы человек был здоров, он должен получать полноценное питание, сбалансированное по белкам, жирам, углеводам, ферментам, витаминам, микро- и макроэлементам. Это аксиома. А качество всей нашей пищи, как животной, так и растительной, зависит, кроме всего прочего, и от состава почвы.

Продуктивность верхнего слоя почвы, в который, собственно, мы и сажаем растения, определяется тем, насколько хорошо будут трудиться на наше благо крошечные микроорганизмы — почвенные бактерии и самые обычные черви. Именно они создают так называемый гумус, 15-20-сантиметровый плодородный слой земли. Чем большее количество почвенных бактерий и червей находится в земле, тем плодороднее ее состав, тем богаче по содержанию витаминов и минеральных веществ наши урожаи, тем полноценнее питание и здоровье человека. И зависимость здесь — самая прямая.

Именно об этом мы вели беседу с доктором сельскохозяйственных наук, профессором Валентиной Сергеевной Егоровой.

— Что же делают с почвой ее маленькие обитатели?

— Количество бактерий в хорошей почве огромно. Например, в 1 г чернозема содержится 300-600 млн почвенных бактерий. Они непрерывно трудятся, перерабатывая корневые остатки растений, прелые листья, прошлогоднюю траву до такого состояния, при котором питательные вещества легко усваиваются вновь посаженными растениями.

Каждая хозяйка знает: если заквасить молоко специальными бактериями, то уже через сутки оно превратится в кисломолочный продукт, более полезный и лучше усваиваемый организмом человека, чем само молоко. Подобным же образом почвенные бактерии превращают гниющие остатки в ценнейший продукт — гумус, натуральное биологическое удобрение. Гумус так же важен для земли, как озоновый слой для атмосферы, защищающей все живое от жесткого ультрафиолетового излучения солнца.

Но работа дождевых червей более сложная. Знаете ли вы, что дождевые черви — не только самые древние и многочисленные живые существа животного мира, но и самые крупные почвенные беспозвоночные животные на нашей планете? Именно они — основные земледельцы, создатели почвы, воспроизводящие ее плодородие, главные санитары земли и, как ни громко это прозвучит, гаранты здоровья и благополучия всего живого на земле. Сейчас в естественных местах обитания червей плотность их популяции колеблется от 100 до 20 000 особей на один квадратный метр. Как говорится, «почувствуйте разницу».

Если на поверхности земли лежит полусгнивший лист, то новое растение не получит из него никаких ценных веществ до тех пор, пока он не будет переработан бактериями и червями в гумус. Поглощая вместе с почвой прошлогодние остатки растений, распавшихся растительных клеток, погибших микроорганизмов, черви перерабатывают их в полезные вещества, выделяя дополнительно большое количество собственной микрофлоры, витаминов, микроэлементов, ферментов, органических кислот.

В переработанной червями почве находится практически все необходимые растениям вещества, причем в водорастворимом виде, специально приготовленном для наилучшего питания растений.

— Тогда черви, помимо всего прочего, еще и «повара» почвы, если

они «готовят» из обычной, неплодородной земли такую, в которой находятся все биологически активные вещества, и в таком соотношении, чтобы растения их лучше усваивали. Что же лежит в основе этой удивительной «подземной кулинарии»?

— В процессе переваривания органических отходов в пищеварительном тракте червей образуются особые гуминовые кислоты. По своим свойствам эти кислоты уникальны. Они связываются с макро- и микроэлементами почвы в комплексные соединения, называемые гуматами или солями гуминовых кислот. Одни из них — гуматы калия, натрия, лития, цинка — водорастворимы и легко всасываются корнями растений. Другие соли, например кальция, фосфора или магния, образуют как водорастворимые, так и нерастворимые в воде соединения. Первые также всасываются растениями, а вторые структурируют почву, делают ее прочной, водостойкой, хорошо проводящей воздух, нужный для дыхания земли, снимают закисление почвы.

Хотите посмотреть на бесструктурную почву? Взгляните на грунтовую дорогу. Структура ее разрушена транспортом и превратилась в пыль. После дождей на ней долго стоят лужи — вода не в состоянии впитаться в такую почву и способна только испариться в атмосферу. А когда испарится, то открывается илистое дно, которое при высыхании трескается.

А что представляет из себя настоящая структурная почва? Если есть возможность, посмотрите на колхозное поле после вспашки. Или снимите дерн и посмотрите на почву под ним на хорошем заливном лугу. Или рассмотрите почву под многолетними зарослями крапивы. Она структурна, то есть при рыхлении распадается на отдельные плодородные комочки, а не просто на песчинки и пыль.

Так вот, черви (а каждая особь дождевого червя в течение суток пропускает через себя количество почвы, по весу равное весу самого червя) превращают поверхностный слой почвы в плодородный, в котором все необходимые для роста и развития растений вещества, в том числе витамины и микроэлементы, находятся в легкоусвояемом, сбалансированном состоянии.

В природе не существует более мощных «гумусообразователей», чем дождевые черви, и создать плодородную почву другими способами пока невозможно. Никто и ничто не может сравниться с червями в этой благородной их деятельности. Без почвенных бактерий и в особенности без червей наша земля становится мертвой.

— К сожалению, так и случилось. По всей нашей стране в земле почти не осталось червей, и ее плодородный слой практически исчез. Валентина Сергеевна, из-за чего это произошло?

— Дело в том, что земля, как и всякий живой организм, тоже стареет, ее ресурсы истощаются. И в середине XX столетия для того, чтобы резко повысить урожайность сельскохозяйственных культур, не нашли ничего лучшего, как придумать химические удобрения. Началась повальная химизация сельского хозяйства, строительство химических заводов и комбинатов, выпускающих различные аммиачные и азотистые удобрения. В результате за последние 50 лет уничтожили практически все полезные бактерии и, естественно, червей.

Вот вам пример. Хирург, готовясь к операции, обрабатывает руки 0,25%-ным раствором аммиака. Даже такой слабый раствор моментально губит микрофлору и делает руки стерильными. Подобным же

образом ведут себя химические удобрения в почве, делая ее стерильной, то есть неживой.

О кислотных дождях

Человеку иногда кажется, что он умнее природы и сможет сделать так, что она будет развиваться по неким придуманным им законам. Слушая Валентину Сергеевну, я вспомнила, как в 80-х годах мне пришлось писать об одном печальном инциденте. «Умные» головы догадались недалеко от усадьбы Толстого в Ясной Поляне построить химический завод по производству аммиачных удобрений. Очень скоро вокруг и в самой усадьбе начали погибать деревья и растения. С большим трудом хранителям музея вместе с журналистами удалось тогда добиться закрытия самого вредного цеха и сохранить величайший памятник русской культуры.

В тех же 80-х годах я много ездила по колхозам и совхозам и видела, как химические удобрения распыляли с самолетов, возили на лошадях, тракторах, засыпали ими буквально всю пахотную землю. А потом к ним присоединились пестициды типа ДДТ. Почвоведы считают, что это вообще смерть для всего живого, потому что если азотистые удобрения еще как-то разлагаются в почве и земля со временем «приходит в себя», то тот же ДДТ уничтожает плодородный слой на века. И понятно, что, попадая в организм с пищей — овощами, фруктами, злаками, молоком, мясом, — все химические вещества наносят непоправимый вред здоровью людей.

Ни для кого не секрет, что процесс загрязнения окружающей среды, обусловленный химизацией и индустриализацией, охватил все страны мира. Например, только от сжигания каменного угля с золой и дымом ежегодно рассеивается и попадает в почву до 220 тыс. тонн урана, 280 тыс. тонн мышьяка. Мировое же производство этих двух металлов составляет всего 30 и 40 тыс. тонн в год. Металлургические предприятия выбрасывают на поверхность земли огромное количество свинца, ртути, молибдена и других вредных веществ. Ежегодно на каждый гектар поверхности земли выпадает в среднем 350 кг продуктов сгорания топлива металлургических заводов, электростанций, миллионов котельных и автомобилей. Они попадают и в водоемы, как следствие — возникают кислотные дожди, которые, уничтожая живую органику, еще более губят нашу землю.

Такая земля не может дать полноценное растение — овощ или плод. Лишившись бактерий и червей, а следовательно, легкоусвояемых минеральных веществ, витаминов, полезных органических солей, мертвая земля насыщена лишь нитратами и нитритами. Она рождает растения практически бесполезные, а иногда и вредные для здоровья. Валентина Сергеевна приводит такие нерадостные факты. В овощах, которые мы выращиваем на своих участках или покупаем на рынках, не хватает до 70% витаминов. То есть мы едим морковку почти без витамина *А*, черную смородину — почти без витамина *С*. Количество необходимых минеральных веществ в растениях еще меньше — их нехватка — 80%. Например, так необходимые организму человека цинк и медь, железо и фосфор практически отсутствуют в овощах и фруктах — нет великих тружеников-червяков, которые могли бы достать их из почвы, переработать и сделать пригодными для усвоения растениями.

Картина получается весьма печальная. Диетологи настаивают: ешьте больше овощей и фруктов,

организму нужны витамины и минеральные вещества. Но качество земли не позволяет получать полноценные продукты. Что же делать, можно ли спасти нашу землю, хотя бы в масштабах приусадебных хозяйств и дачных участков?

К сожалению, беда будет нарастать, если мы не изменим технологию повышения плодородия земли, то есть не перейдем от химизации почв к их биологическому возрождению.

Возрождение почвы

Уже сейчас некоторые люди, постоянно живущие на земле или приезжающие на свои дачные сотки лишь летом, стараются не использовать химические удобрения, предпочитая им навоз или компост. Однако агрономы считают, что применение навоза спасает положение только при условии грамотной технологии его приготовления.

Качественный навоз должен как минимум два, а лучше три года «настояться». Такая выдержка необходима для того, чтобы размножились те самые почвенные бактерии и черви, которые затем и перерабатают весь навоз. Что же происходит обычно? Во-первых, навоз везут на участки прямо с животноводческой фермы, следовательно, он свежий, не переработанный. Во-вторых, этот навоз нельзя считать доброкачественным, потому что животные тоже ели растения, выращенные на химических удобрениях. Вдобавок, животных кормят антибиотиками и гормонами. Значит, фрукты и овощи, которые выращиваются на этом навозе, будут содержать большое количество этих вредных веществ.

Поэтому начинать нужно с помощи самой земле, с оздоровления ее плодородного слоя. И здесь наиболее эффективным способом становится обогащение земли биологически активными соединениями и легкодоступными микро- и макроэлементами. Происходит это в результате использования биогумуса — того плодородного слоя, который получается, если перерабатывать органические отходы с помощью дождевых червей.

Идея культивирования дождевых червей принадлежит американскому врачу Т. Баррету. Еще в конце 50-х годов прошлого века на своей ферме он занимался разведением червей, чтобы повысить урожайность собственного хозяйства и утилизировать все виды органических отходов. Результаты его работы оказались замеченными, и уже в то время в ряде стран возникли целые технологии так называемого вермикультивирования (от английского *worm* — червь) и вермикомпостирования, причем в промышленных масштабах. А в последние десятилетия на Западе и в США наблюдается настоящий бум по разведению дождевых червей и производству на их основе органической биомассы для удобрения земли. Различные модели вермиконтейнеров установлены на сельскохозяйственных фермах, специализированных предприятиях, даже в школах и университетах США, Канады, Великобритании, Италии, Франции. Садоводы, домашние хозяйки, даже заключенные в тюрьмах занимаются переработкой пищевых отходов с использованием дождевых червей. Почвоведами уже разработаны и внедряются новейшие современные технологии, позволяющие утилизировать всевозможные органические отходы всего за неделю и получать в сутки с площади в 20 кв. метров по тонне высочайшего качества удобрения — биокомпоста.

Для этого используется особая разновидность дождевого червя (кстати, всего их насчитывается более трех тысяч видов), который может жить в искусственных условиях.

Его называют компостным червем, он отличается от своих «диких» сородичей колоссальной плодовитостью и всеядностью. Такой червяк поедает буквально все — от остатков растений до бумаги, способен жить и размножаться в неволе, говоря научным языком, в малых объемах субстрата.

В нашей стране идеи вермикультивирования еще не очень хорошо известны, тем не менее с конца 90-х годов выпуск биогумуса, произведенного червями, увеличивается. На его основе ученые Костромской сельскохозяйственной академии совместно со специалистами Московского научно-производственного центра «Витафлора» создали уникальный, не имеющий аналогов в мире натуральный препарат с красноречивым названием «Эдем», который содержит все те необходимые земле вещества, которые имеются в биогумусе.

Его жидкая форма наиболее удобна для транспортировки и для удобрения наших небольших приусадебных участков. Лишь одной полулитровой бутылки «Эдема» достаточно, чтобы обрабатывать 8 соток земли в течение всего дачного сезона.

Вот что рассказывает о новой разработке отечественных ученых генеральный директор Центра «Витафлора» Александр Владимирович Трусов:

— Экологически чистое микробиологическое удобрение «Эдем», созданное самой природой, представляет собой водный экстракт биогумуса, выработанного дождевыми червями, только в концентрированном виде — чтобы любому человеку было удобно им пользоваться. Препарат, содержащий в себе уже в растворенном виде все легко усваиваемые питательные вещества, природные фитогормоны, аминокислоты, витамины, макро- и микроэлементы, обогащен полезной почвенной микрофлорой. «Эдем» повышает биологическую активность почвы, делает ее живой.

Входящие в его состав микроорганизмы можно подразделить на пять групп.

Первая группа при попадании в почву заселяет всю прикорневую зону растений и вырабатывает вещества, стимулирующие рост растений, повышающий их устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Микроорганизмы второй группы, находясь на поверхности листьев, превращают недоступный для растений азот атмосферы в легко усваиваемый. Таким образом, азотистые удобрения становятся практическим не нужными.

Третья группа переводит нерастворимые питательные соли почвы (например, соли фосфора и калия) в легкодоступные для растений, то есть действуют как живые черви.

Следующая группа микроорганизмов подавляет развитие любых патогенных процессов в почве, различных возбудителей мучнистой росы и корневой гнили, защищая растения уже на стадии прорастания.

А микроорганизмы пятой группы проявляют свои инсектицидные свойства, то есть защищают растения от различных паразитирующих насекомых — клещей, гусениц и т.д.

Большое количество гуминовых кислот, содержащихся в «Эдеме», способствует укреплению иммунной системы растений, положительно влияет на их корнеобразование, рост и развитие. Стимулируя процесс фотосинтеза, препарат повышает всхожесть, ускоряет развитие надземной массы растений и начало плодоношения. Существенно сокращая применение любых удобрений, препарат в то же время повышает урожайность. Высокоэффективный природный ан-

...пистрессовый адаптоген, «Эдем» способен мобилизовать защитные силы растений и позволяет получать гарантированные урожаи даже при экстремальных почвенных и климатических условиях (например, при заморозках или засухе). И что самое главное, он стимулирует размножение почвенных бактерий и червей, возрождая тем самым естественный гумус почвы.

– А какова цена препарата?

— Она сравнительно невысока. Пол-литровая бутылка, которой хватает на весь дачный сезон, стоит чуть больше 300 рублей. «Эдем» можно применять как весной, так и летом и осенью. Препарат очень эффективен, что доказывают его испытания на базе Тимирязевской сельскохозяйственной академии, а также на полях Костромской области, Кубани, Подмосковья. Результаты оказались поразительными. Мы получили не только богатый урожай (урожайность увеличивалась на 50-100%). На обновленной земле мы вырастили овощи, фрукты и ягоды, полноценные по содержанию органических кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, и в то же время в них не было повышенного содержания нитритов и нитратов.

Препарат прошел сертификацию, внесен в Государственный каталог Министерства сельского хозяйства РФ, зарегистрирован в Госхимкомиссии и разрешен к применению на всей территории нашей страны.

— Я слышала, что это первый, абсолютно безопасный препарат, в котором можно замачивать семена перед посевом?

— Да, в нем имеется натуральный «гормон роста», который значительно улучшает всхожесть семян. К тому же раствором «Эдема» (один маленький колпачок на пятилитровую лейку) можно и нужно производить опрыскивание всего, что растет в огороде — клубники, земляники, многолетних цветов, кустов и плодовых деревьев. В течение всего сезона рекомендую вести корневую подкормку, а также поливать листья и цветы (не более двух раз в месяц). Этого достаточно, чтобы черви и почвенные бактерии, которые еще находятся в нашей бедной почве, начали быстро размножаться.

Специалисты «Витафлоры» убеждены: применение концентрированного биогумуса «Эдем» повысит плодородие почвы в 2-3 раза, позволив в скором времени увеличить урожайность культур в 5–7 раз. Но главное его действие — с помощью этого средства мы можем получить экологически чистую продукцию, которая, наконец, насытит наш организм так необходимыми ему витаминами и микроэлементами.

Почва — живой организм, за ней нужно правильно ухаживать и ни в коем случае не отравлять химическими удобрениями. Только такая почва решит все проблемы земледельца, так как взрастит сильные, здоровые, урожайные растения.

Центр «Витафлора» высылает препарат «Эдем»
по почте наложенным платежом.
Стоимость одной пластиковой упаковки (0,5 л) — 320 рублей.
Заявки можно выслать по адресу:
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д.32, НПЦ «Витафлора».
Заказ и бесплатная доставка препарата по Москве ☎ 234-22-11.
☎ для справок: 274-50-39, 505-19-32.
В Центре «Витафлора» препарат можно приобрести по цене 300 руб.

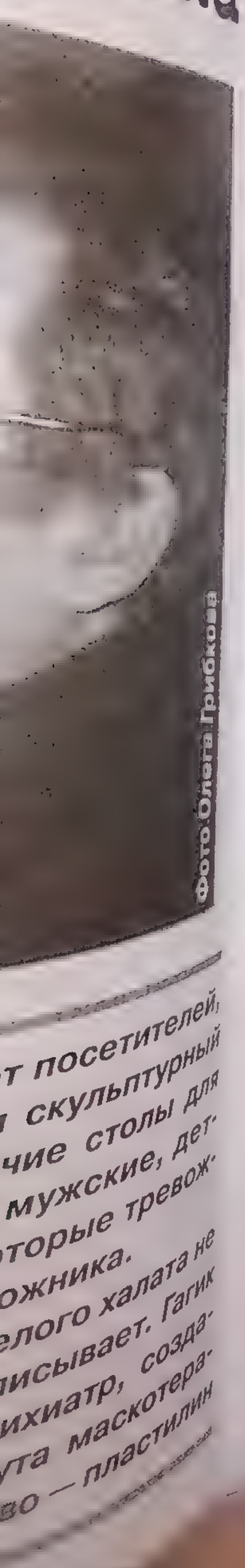
Их трое: врач, больной и маска

Фото Олега Грибкова

Комнату, где Гагик Микаэлович Назлоян принимает посетителей, кабинетом врача не назовешь. Мольберт. На нем скульптурный портрет из пластилина. На стенах зеркала. Рабочие столы для лепки. Повсюду пластилиновые лица: женские и мужские, детские и взрослые. Все они одинаково строгие, некоторые тревожны и печальны. Словом, это мастерская художника.

Хозяин на врача тоже не похож. То ли потому, что белого халата не носит, то ли потому, что таблеток пациентам не выписывает. Гагик Микаэлович — кандидат психологических наук, психиатр, создатель и научный руководитель Московского института маскотерапии, а по совместительству... скульптор. Его лекарство — пластилин

Маска



...т посетителей,
...и скульптурный
...чие столы для
...мужские, дет-
...торые тревож-
...ожника.
...елого халата не
...писывает. Гагик
...ихиатр, созда-
...ута маскотера-
...во — пластилин

— Ко мне в институт приходит много журналистов, — говорит Назлоян. — И все почему-то говорят о маскотерапии как о только что состоявшемся открытии. А метод разработан 25 лет назад и давно признан в России и за рубежом. За это время мы приняли около 150 тысяч пациентов. Люди не просто выздоравливали, а становились полноценными членами общества.

От себя уточним: поскольку Назлоян психиатр, дело он имеет с психическими нарушениями. Сколько несчастных сегодня принимает сильнодействующие препараты, пытаясь избавиться от своих недугов, сказать трудно. Врачи не скрывают, что эффективных способов борьбы с душевными недугами не существует. Но Гагик Микаэлович возражает:

— Как же не существует, когда мои пациенты после курса маскотерапии лекарств больше не принимают и к врачам не обращаются!

Особая наша гордость — 12 человек, страдавших параноидной шизофренией. Эти люди достигли выдающихся результатов. После лечения один сделал открытие в области математики. Другой стал поэтом и писателем. Третий — художником. Есть и вовсе уникальный случай: до болезни у женщины не было никаких артистических данных, а во время лечения вдруг появился голос, да такой, что теперь она поет в Берлинской опере. Заметьте, эти люди обратились ко мне в зрелом возрасте. Индивидуальный подход творит чудеса!

— Говорят, в магии есть практика, когда маг колдует с помощью вольта — куклы, символизирующей заказчика. Обряд творится над куклой, а человек выздоравливает, или его желание исполняется. Вы волшебником себя не ощущаете?

— Никаких чудес нет, есть только волшебная сила искусства. Ваши слова лишний раз подтверждают, что ничего нового я не изобрел. Маскотерапия могла бы работать уже в Вавилоне или Древнем Египте. Там были и душевнобольные, и медицина, и портретное искусство. Просто я первый попробовал лечить таким способом. Фонограф (первое звукозаписывающее устройство. — *Ред.*), который придумал Эдисон, могли сделать еще во времена Сократа. Никаких современных научных открытий для него не требовалось. К сожалению, греки не додумались.

— Неужели человек выздоравливает от того, что вы лепите его портрет?

— Это не так просто, как кажется. Любая психотерапия построена на клинической (лечебной) беседе. Методов клинической беседы множество, но все они имеют дуальную структуру взаимодействия: врач — больной. Отношения между врачом и пациентом такие же, как между следователем и подозреваемым. А специалисты давно поняли, что между двумя собеседниками полноценный, равноправный диалог невозможен. Смысл общения быстро теряется. Смотрите: вот я выяснил, что человек болен шизофренией. И что дальше? О чем с ним говорить? Спрашивать, слышит ли он голоса? Я знаю, что слышит. Выяснять, мужские они или женские? Тоже незачем: и то и другое плохо. Между тем общение — единственное оружие психиатра. И что в результате? Тупик!

Другое дело, когда в диалоге участвует «третий». Портрет своим присутствием разрушает иерархию двоичности. Кроме того, это не просто «третий», а развивающийся во времени скульптурный образ больного, который помогает врачу

стать двойником пациента. Мои техники: маскотерапия, автопортрет и бодиарттерапия — меняют структуру лечения.

— Но зачем же вам становиться двойником шизофреника?

— Любой художник во время работы забывает обо всем. Он до самозабвения любит даже высохшее яблоко, которое изображает, а для меня искусство — инструмент полного контакта с пациентом. Я, как врач, люблю своего пациента, а как художник — свою модель. Психиатр может рассчитывать на успех лечения только в том случае, если до глубины души задет болезнью пациента, потрясен ею.

Во время сеанса я чувствую больного как бы изнутри, вижу все нюансы его патологии. Мне уже незачем задавать вопросы и получать на них ответы. Я просто леплю — он просто позирует; между делом мы болтаем о пустяках, на которые его близкие, в силу его болезни, давным-давно не обращают внимания. Задача — «говорить» со здоровой частью психики человека. Так происходит наращивание здорового начала.

Кстати, связь врача с пациентом действительно сильна. Когда работа над незаконченным портретом по какой-то причине прерывается, у врача наступает кризис. Перед глазами непрерывно стоят черты больного лица. Помню, со мной такое впервые случилось, когда моей пациентке муж запретил позировать. Дело происходило в маленьком поселке, и ему было неприятно выслушивать от соседей, что жена зачастила в психбольницу. Лечение пришлось прервать. Я даже впал в депрессию, а портрет закончил по памяти. Но состояние больной не улучшилось, и у меня никак не проходил кризис. Тогда я переделал ее портрет в автопортрет, и это решило мои проблемы.

— Опять не понятно. Как может влиять на вас прерывание лечения чужой болезни?

— Попробуйте помешать художнику закончить начатую картину. Он все равно будет писать. Картина его мучает. Образ не выходит из головы. Это тоже своего рода безумие. Проходит оно, лишь когда работа заканчивается. Такое бывает не только со мной, но и со всеми моими учениками. Единственное средство — автопортрет. Так можно выходить из любого кризиса и депрессии.

Таким самолечением с давних времен занимаются все художники. К автопортрету мастера, как правило, прибегают в тяжелые периоды жизни, во время творческих кризисов или физических болезней. В таких работах всегда хорошо видны внутренние переживания автора.

— Итак, излечение происходит, потому что между вами и пациентом встает нечто третье?

— Да. Троичная структура создает возможность излечения аутизма, при котором человек ощущает патологическое одиночество. Психиатры иногда рассматривают аутизм как симптом шизофрении. Некоторые даже оригинально расценивают его значение. Дескать, больные грезят, живут в своем мире, им вроде бы даже по-своему хорошо. Да, и грезят, и видят свой мир, и не замечают реальности. Но чувство патологического одиночества — не симптом, а болезнь, которая порождает другие расстройства, и с ней надо бороться.

— Портретным искусством?

— Сначала давайте разберемся, что такое аутизм? Я предположил, что в его основе лежит искажение, обеднение или утрата зеркального образа собственного «я». Говоря

проще, человек одинок, потому что у него неправильное представление о своей внешности. Наши исследования показали, что такие нарушения есть у всех душевнобольных. Скажем, толстяк мнит себя худым, кому-то «полностью изменили лицо в ЦРУ», другой не видит собственного уха в зеркале, третий утверждает, будто у него запали глаза. Есть примеры, когда больной вообще не узнает себя в зеркале. Такое случается, когда у человека нарушается диалог с самим собой. Не имеющий контакта с собой не может общаться и с окружающими. Ведь у здорового человека внутренний диалог не прекращается ни на минуту.

Вот вы наверняка думаете, что сейчас я разговариваю только с вами? А это не так. «Эх, Гагик, — постоянно говорю я себе. — Тут ты сформулировал неточно. Надо бы поправиться». И поправляюсь, уточняю. Я не могу даже съесть яблоко, пока не получу согласие от Гагика Назлояна. Этого Гагика Назлояна я знаю с детства. В моем сознании он рос и развивался вместе со мной. Поэтому я мгновенно узнаю себя и в зеркале, и на старых фотографиях. Точно так же ведет себя любой здоровый человек.

Значит, главное — помочь больному завязать диалог с самим собой. Тогда общение с внешним миром наладится автоматически и аутизм пройдет. А сделать это можно через реконструкцию утраченного собственного образа. Для решения такой задачи существуют миллионы способов. Я предпочел портрет. Причем я делаю портрет в реалистической манере, но авангардизм тоже подойдет.

— Получается, вылечить шизофреника способен любой человек. Ведь слепить портрет в рамках наивного иск[illegible]ства под силу всем.

— Однажды ко мне пришел известный скульптор. Он хотел посмотреть, как лепит психиатр. Понаблюдав за процессом, решил помочь и сделал портрет пациентки за считанные минуты. Портрет, на мой взгляд, получился изумительный, но у больной улучшения не наступило. И хотя работа скульптора была бесспорно хороша, через какое-то время я все же решил ее чуточку подправить. Буквально один волосок. Пока подправлял этот волосок, заметил, что неплохо бы доработать еще одну деталь, еще одну, и еще, и еще... Словом, мы с больной доводили портрет еще год. И девушка выздоровела.

Если бы тот художник был врачом и провел бы не менее 150 сеансов, то наверняка вылечил бы ее. Дело здесь не в том, что скульптор выполнил работу слишком быстро. Просто работа над портретом должна продвигаться по мере улучшения состояния пациента. А это надо чувствовать. Надо подчиняться изменениям состояния пациента во времени.

Когда начинается лечение, мы с больным измеряем время не часами, а сеансами. Скажем, на первом сеансе слепили яйцо, обозначили контуры лица и взялись прорабатывать детали. Пациент смотрит, сравнивает. Но при этом важно не то, что я делаю руками, а диалог, который возникает между нами в присутствии портрета. Я работаю до того момента, пока не почувствую, что исчерпал себя. Останавливаюсь. На мольберте маска. Когда закончится второй сеанс, это будет уже вторая, как бы новая маска. Масок столько же, сколько сеансов. Их концовки улавливаются интуитивно. Сколько будет этих сеансов, не знает никто.

Так продолжается, пока работа не заходит в тупик. Когда я пони-

маю, что в следующий раз не смогу добавить в портрет ничего нового, наступают каникулы месяца на два, а то и больше. За каникулы с больным происходит интересная метаморфоза. Его внутреннее пространство, которое раньше занимала болезнь, наполняется чем-то новым. Это кажется мистикой, но после перерыва пациент приходит другим. Чтобы избавить человека от параноидной шизофрении, как правило, требуется два-три этапа. В редких случаях — больше.

— А сколько длится один сеанс?

— Как-то раз у меня лечился больной из Полтавы. Его портрет был почти завершен, и мы устроили каникулы. Через некоторое время решили продолжить. Когда пациент вошел в мастерскую, я был уверен, что на завершение понадобится буквально пять минут. Но работали мы без перерыва 60 часов! Это пока мой самый длинный сеанс. А самый короткий — 17 секунд. Очень напряженный получился этот сеанс: сели, полепили, поговорили весьма резко, разошлись... Кажется, что можно сделать за 17 секунд? Уверяю, на портрете было достигнуто качество, которого в другой раз я едва добился за 60 часов. А у пациента после этих секунд началось улучшение.

Так что дело здесь не только во вдохновении, но еще и в клинических наблюдениях. Я заметил: когда больной знает, что время его общения с врачом ограничено, он путается в мыслях, суетится, на вопросы отвечает невпопад. Но если врач готов общаться, сколько потребуется, пациент раскрепощается. Никакой суеты в поведении и путаницы в мыслях, все его формулировки коротки и точны. Оказывается, чтобы выяснить у врача все, что хотелось, требуется совсем немного времени.

— Вы рассуждаете о лечении, как о творчестве. А в чем все-таки суть самого лечения? Что происходит с пациентом во время работы над его изображением?

— Пациент начинает идентифицировать себя с пластилином с первых минут нашего общения. Часто случается так: приходит взрослый человек и заявляет по-детски: «Ну, где я?». Заметьте, не «где мой портрет?», а «где я?». Между тем портрет пока существует в виде яйца. Это архетип, понятный каждому человеку, независимо от возраста и образования, потому что все живое рождается из яйца. Именно с него начинается любой портрет, который я леплю. В то же время яйцо, как самая обособленная форма жизни, — это условное изображение аутизма.

Потом больной наблюдает, как у безликого яйца проявляются брови, нос, подбородок, губы, глаза. В процессе работы многие часто бегают к зеркалу и сверяются с тем, что получается у меня. Садятся на мое место и порой часами рассматривают портрет. Человек потихонечку начинает себя узнавать — если хотите, рождается заново. Одни пытаются помогать, другие спорят, уверяют что я все делаю неправильно. Но главное, никто не остается равнодушным. В конце наступает катарсис, «очищение». Грубо говоря, болезнь покидает пациента. Обычно это сопровождается очень эмоциональными сценами, иногда криками, чаще слезами.

До последнего момента лепки скульптурный портрет — величайшая ценность и для врача, и для больного. Некоторые могут даже побить того, кто случайно заденет их изображение. Но это только до завершения работы.

Кстати, обычно мы заканчиваем портрет в присутствии посетителей.

Не могу объяснить, но давно заметил, что, когда работа над очередной скульптурой завершается, в мастерской всегда много народа. И здесь есть одна особенность. Обычно художники выставляют на обсуждение только готовую вещь. У меня обсуждение происходит в процессе работы. Как только дело сделано, и я, и пациент, и присутствующие теряем к скульптуре интерес. Полное равнодушие.

– Хотите сказать, выздоровевший не желает видеть себя больным?

— Во всяком случае, пациенты никогда не забирают свои изображения на память. Это было сделано лишь раз. Мама одной девочки не только забрала пластилиновый портрет, но даже отлила его в бронзе. А через полгода принесла обратно: девочка выросла, повзрослела, похорошела. И только портрет напоминал о ее тяжелом прошлом. Мои работы, как сейчас принято говорить, энергоемкие, то есть впитывают энергию болезни. Создаются они не для широкого показа, не для украшения интерьера и не для ритуальных действ, а исключительно для излечения. Поэтому, как только человек выздоравливает, необходимость в них отпадает. Получается, что это искусство для одного человека. Хотя я считаю, что маскотерапия — больше чем просто искусство.

— Возможности маскотерапии ограничиваются только лечением шизофрении?

— Конечно нет! Автопортрет — веками испытанное средство от депрессии. Мои ученики с помощью маскотерапии успешно борются с психосоматическими заболеваниями. Я и сам не раз замечал излечение телесных патологий у [illegible]циентов, но специально это не отслеживал. Я только психиатр и не доверяю чудо-целителям, которые лечат все и сразу.

Сократ говорил: «Познай себя». Но как? Есть бесчисленное множество способов. Я бы сказал, портрет и автопортрет — наиболее честный, простой и надежный из всех. Человек смотрится в зеркало и познает, что у него глаза такие, рот такой, нос такой. А через осознание своей внешности открывается и внутренняя сущность.

Лепить сложнее, чем, скажем, построить космический корабль, но этому можно научиться. Любой подросток, как правило, имеет о себе неправильное представление. У многих от этого возникают жуткие комплексы, которые преследуют их до конца дней. Если бы на уроках рисования детям предлагали бы создавать автопортреты, подростки быстрее бы взрослели, быстрее осознавали себя, быстрее преодолевали проблемы трудного переходного периода.

В какой-то момент Гагика Микаэловича пригласили в другую комнату, и я остался наедине с его портретами. Тут произошло нечто неприятное. То ли бесстрастная строгость натурщиков, то ли матовая пластилиновая серость ни с того ни с сего испортили мне настроение. А может, так подействовало осознание, что это все лица душевнобольных. Словом, когда психиатр-скульптор вернулся, я немедленно пожаловался ему на внезапную подавленность. В ответ Гагик Микаэлович понимающе кивнул:

— Я тоже стараюсь не оставаться в мастерской на ночь. Но иногда приходится. И на следующее утро встаю совершенно разбитым. Зато все, кого вы здесь видите, уже здоровы. Их болезни существуют только в портретах.

Борис Бочаров, кандидат биологических наук

Судьбы детей Никитиных

Поколение, которое в 1960-70-е годы растило детей, помнит «эксперимент» педагогов Никитиных. В то время их методика семейного воспитания казалась революционной. В печати велись жаркие споры о том, каких результатов от нее ждать. Объективно ответить на этот вопрос тогда не мог никто. Зато это можно сделать сейчас, когда дети Бориса Павловича и Лены Алексеевны Никитиных выросли, состоялись профессионально и сами растят детей

Методика РРР

Борис Павлович и Лена Алексеевна Никитины — педагоги по призванию. Собственных семерых детей они решили воспитать по особой методике, которую специалисты окрестили «системой раннего и разностороннего развития детей» (РРР). Она была подробно описана в их книгах «Правы ли мы?» и «Мы и наши дети», выдержавших несколько изданий и ставших настольными книгами для многих последователей.

В чем же была новизна этой методики?

Никитины смело опровергали постулаты, до них казавшиеся незыблемыми. Например, они требовали, чтобы новорожденного сразу же приносили к матери и она могла приложить его к груди. Сейчас это никого не шокирует, но для советских роддомов такое требование было неслыханной дерзостью.

Семья Никитиных жила под Москвой, в Болшеве, где дети могли свободно развиваться в естественных условиях. Особое значение придавалось закаливанию. По дому дети всегда бегали босиком, в одних трусиках. Грудные младенцы обходились без пеленок и распашонок, спали на неотапливаемой террасе. Зимой ребят нередко выводили босиком на снег. Эффект оказался потрясающим: дети Никитиных болели раз в десять меньше сверстников.

Борис Павлович смастерил для детей мини-стадион, где они качались на кольцах, висели на турниках, лазали по канатам, прыгали на батуте, носились на «гигантских шагах».

Конечно, Никитины развивали детей не только физически. Интеллектуальную пищу им тоже давали с

самого раннего возраста и в гораздо больших дозах, чем в других семьях. Отец придумывал для них разнообразные развивающие игры, умные пособия. Их рано учили читать, приучали мыслить самостоятельно. Академик Н.М.Амосов, познакомившись с детьми Никитиных, написал о них: «Основное качество их интеллекта не натасканность, а смышленость. Они не столько эрудиты, сколько решатели проблем».

А что касается нравственных основ, то они закладывались самой жизнью: в большой семье у детей много обязанностей, им волей-неволей приходилось заботиться друг о друге. Поощрялись независимость суждений, самостоятельность, ответственность за свои поступки.

Кто кем стал

Борис Павлович умер недавно, ему было больше восьмидесяти. Лена Алексеевна по-прежнему живет в Болшеве. Дети выросли. Педагогический «эксперимент» Никитиных по раннему развитию детей можно считать завершенным. Каковы же итоги?

Алексей, старший сын Никитиных, окончил физфак Московского педагогического института, преподавал в школе. Рано женился и уехал жить в Лондон.

Второй сын, Антон, стал талантливым химиком. Окончил химфак МГУ, руководит лабораторией.

После Антона родились три девочки. Оля, старшая дочка, работает юристом, заведует отделом Московской регистрационной палаты.

Вторая дочка, Аня, — медсестра, мать четверых детей.

Третья, Юля, — менеджер по туризму.

Предпоследний ребенок в семье — Иван. Он бизнесмен, отец двоих детей.

Люба, самая младшая и самая многодетная, растит пятерых. Материнство — ее призвание.

Что ж, знаменитостей из детей Никитиных как будто не получилось, но это и не было целью Бориса Павловича и Лены Алексеевны.

«Мы ничего не открывали. Мы так жили»

Рассказывает журналист Мариана Аникеева:

Когда я готовилась стать мамой, я, как и все ответственные будущие родители, изучила книжки Никитиных. Кое-что из их опыта взяла на вооружение. Например, потребовала ребенка к груди, как только он родился. И от чепчиков мы тоже откажемся. Но пятками по сугробам стучать вместе с дитятком я так и не осмелилась.

Мы уютно расположились за столом во дворе деревянного дома в

подмосковном Болшеве. Рядом, несмотря на вечернюю прохладу, носятся босоногие и чумазые голопузики — внуки и внучки Лены Алексеевны Никитиной. Кое-кто посапывает в коляске. Комары! И пахнет сосной! Когда я спросила, сколько людей одновременно живет под крышей болшевского дома, никто точно не смог ответить. Почти все Никитины (теперь уже не только Никитины, а и невестки, зятья) живут в старом отцовском доме.

— Нам приписывают, что мы, якобы, открыли методику раннего разностороннего развития детей, — говорит родоначальница большого и дружного семейства Лена Алексеевна Никитина. — Но мы ничего не открывали! Мы так жили. Наш папа до 80 лет выбирал самый длинный маршрут до станции, чтобы удовольствия ради пробежаться трусцой. Не мог спокойно пройти мимо перекладины — обязательно подтянется, и все наши дети и внуки с малых лет такие же.

У всех народов в принципе была эта самая методика раннего развития. Монголы, например, ребенка, который еще и ходить-то не умел, уже сажали на коня. А как было в русской крестьянской семье? Ребенок рождался, подрастал и уже в пять-шесть лет и пол в избе мел, и печку топил. Ребенок жил, наблюдая за взрослыми, за природой. А главная опасность нынешней моды на раннее образование (не развитие!) как раз в том, что в итоге получаются книжные, неумелые, не слышащие и не видящие настоящей жизни люди.

Алексей, самый старший из семерых детей Никитиных, с детства отличался независимым характером. Окончив педагогический институт, он преподавал в школе физику. А в 18 лет женился и навсегда уехал в Лондон. Борис Павлович очень гордился тем, что Алеша и там не пропадает. Собственно говоря, именно самостоятельности его сызмальства и учили папа с мамой. С полутора лет он сам себя обслуживал, надевал штанишки, подтирал за собой лужи всевозможного происхождения, ловко помогал матери накрывать на стол, не проливая при этом ни капли из чашек. Если ему хотелось попробовать на ощупь нож или на вкус кирпич, папа сохранял стоическое спокойствие: жизненный опыт дорого стоит.

— Над старшим мы больше всего фокусничали, — продолжает Лена Алексеевна. — Алеша в четырнадцать лет ушел жить к бабушкам. По сути, он от нас удрал. Это уже потом, когда набрались ума-разума, мы с отцом поняли, что совершили глупость, отпустив его. Алексей рано повзрослел, стал чужеватым в семье.

Лена Алексеевна не думала, что когда-нибудь станет многодетной матерью. Посмеивается: мол, это мне с Борисом Павловичем повезло. С ним не страшно было иметь хоть десяток ребятишек.

Довольна ли она тем, как все сложилось в ее судьбе и в судьбах ее детей?

— У нас не было цели вырастить знаменитых людей. Все мои дети — нормальные здоровые люди. А знаменитостей сейчас и без них много. Порядочных меньше. За своих я спокойна: никто из них никогда не сделает подлости и не въедет в рай за чужой счет.

Знаете определение «порядочности» по В.Далю? Это «когда человек поступает так, как должно».

Будет ли продолжен «эксперимент» Никитиных?

Когда-то замечательный детский врач Бенджамин Спок заметил, что в воспитании своих детей люди либо стремятся повторить опыт родителей, либо полностью игнорируют его. Мне интересно было узнать, какой путь воспитания избрали дети Никитиных.

По стопам родителей пошли только Люба и Аня, да и те пока не догнали маму с папой: у Ани четверо детей, у Любы — пятеро. Причем закономерности здесь не просматриваются. Люба — самая младшая в семье, ей не пришлось ухаживать за остальными детьми. А Аня, наоборот, много нянчилась с младшими. Лена Алексеевна вспоминает, как дедушка, отец Бориса Павловича, говорил: «Вот надоест Ане возиться с маленькими, она своих рожать не захочет». А получилось иначе.

Иван — предпоследний ребенок в семье, на нем меньше всего экспериментировали. Например, читать в три года его не учили. Наверное, поэтому он единственный в семье, кто не носит очков. Иван — отец двоих детей. На вопрос журналиста, стремится ли он к большой семье, ответил:

— Дело не в количестве детей, а в том, насколько твой дух передался твоему сыну и твоим внукам. Если твой ребенок так же, как ты когда-то, захотел иметь детей, значит, в твоей жизни был смысл. А вообще я не давал бы детям, как наши родители, слишком много свободы...

Вот, оказывается, как бывает. Когда у детей в семье мало свободы, они дорожат ею. А когда ее в избытке, она обесценивается.

Но, пожалуй, меньше всех унаследовал родительские принципы воспитания старший сын Никитиных — Алексей. С 1991 года он живет в Лондоне. Сменил с десяток мест работы и проживания. На сегодняшний день он — электронный дизайнер в небольшой компании. Достаток в семье — скромный. Сейчас Алексею 42 года, жена — на 10 лет старше. У них двое детей. Наташа учится в Эссекском университете, ей 21 год. Александру — 16. Ни с кем из родительской семьи Алексей отношений не поддерживает. Похоже, что первому ребенку Никитиных повезло меньше, чем другим: с его самостоятельностью родители, по-видимому, переборщили.

Так не напрасен ли был «эксперимент» Никитиных? Конечно нет. Он расширил наши представления о семейном воспитании. Во-первых, благодаря хорошему физическому развитию, все дети в этой семье выросли здоровыми. Во-вторых, в заботе друг о друге они на всю жизнь получили «прививку» порядочности. В-третьих, «эксперимент» подтвердил догадку о том, что воспитание, каким бы благоприятным оно ни было, лишь развивает задатки личности. Все мы приходим в этот мир разными, со своими способностями. Гении рождаются редко, может быть, даже вопреки природе. Во всяком случае, вырастить гения по какой-либо системе невозможно. А вот способности можно развить в любом человеке, если создать для этого условия. В семье Никитиных было сделано многое, чтобы способности детей естественным образом развивались.

Мне кажется, у системы раннего развития детей есть будущее. Отбросив слово «эксперимент» и некоторые крайности, к ней наверняка вернутся следующие поколения. В том числе — внуки и правнуки Бориса Павловича и Лены Алексеевны Никитиных.

Без подробностей

Женщины, не будьте сдержанными

Как показали результаты исследования, проведенного психологами университета Абердина, женщины, не дающие выхода своим негативным эмоциям, в конце концов выплескивают их, но с большей интенсивностью. (Мужчины же, как правило, даже подавляя свои эмоции, вскоре о них забывают.)

Кроме того, сдерживая эмоции, женщины как бы «удваивают» нагрузку на собственную психику, а это может спровоцировать развитие различных заболеваний. Поэтому психологи советуют женщинам выплескивать свои эмоции как можно чаще, давая выход собственным печалям и недовольствам.

Шалфей и нарцисс помогут при старческом слабоумии

По статистике, на каждую тысячу жителей Земли старше 70 лет приходится от 6 до 12 человек, страдающих той или иной формой слабоумия, самая тяжелая из которых — болезнь Альцгеймера. В поисках эффективных и безопасных способов лечения слабоумия английские ученые из университета Ньюкасла, исследуя записи травников XVII века, обнаружили, что в то время для улучшения памяти использовались всем известные растения — шалфей и нарцисс.

Работы, проведенные учеными из Медицинского центра исследования растений Великобритании, показали, что вещества, находящиеся в этих растениях, способствуют нормализации важных биохимических процессов в организме, которые и бывают нарушены при слабоумии.

Известная фармацевтическая фирма «Джонсон и Джонсон» уже разработала препарат из луковиц бледно-желтого нарцисса «Реминил», а британская фирма «Фитофарм» занимается разработкой экспериментального препарата из шалфея.

На Международном конгрессе по неврологии, проходившем в Лондоне, ученые привели данные о том, что препараты из шалфея и нарцисса улучшают память, речь и ориентацию человека в пространстве. После их приема больные способны самостоятельно выполнять значительную часть работы по дому. А

препарат, полученный из бледно-желтых нарциссов, уже рекомендован для лечения болезни Альцгеймера, а также слабоумия, вызванного повреждениями кровеносных сосудов, питающих мозг, что часто бывает после инсульта. Главное достоинство этих фитопрепаратов — отсутствие побочных эффектов.

Ученые полагают, что эти разработки станут прорывом в лечении болезни Альцгеймера и других форм старческого слабоумия. Все это лишний раз доказывает, как важно изучать наследие средневековых врачей-травников.

Червяк поселился на голове человека

Недавно в Крыму врачи удалили 9-сантиметрового червя... из опухоли на голове 70-летнего мужчины.

На протяжении нескольких месяцев ему ставили диагноз — «доброкачественная опухоль». Как-то во время посещения бани мужчине стало плохо. Его отправили в больницу, где была сделана операция, в результате которой из «шишки» на голове извлекли червя — дирофилярию. В практике крымских врачей был случай, когда у жительницы Джанкоя удалили из области глаза дирофилярию длиной в 16 сантиметров.

Как разъяснила врач Крымской республиканской санэпидстанции Мария Ковтанюк, этот червь-паразит обычно живет в желудке у собак. Укусивший зараженную собаку комар становится переносчиком его личинок. Попав в кровь других животных или человека, личинки способны там прижиться и развиваться в течение 2-3 лет. За это время дирофилярия может вырасти до 40 см в длину, двигаясь по кровотоку и мышцам со скоростью 15 см в сутки.

Правда, случаев, когда червь поселяется в теле человека, довольно мало, тем не менее, если след от укуса комара не проходит на протяжении

нескольких дней, сильно набухает и появляется ощущение шевеления какого-то инородного тела, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Подготовил Борис Бочаров

Наталья Смирнова

Коллекционер анатомии

Способного мальчика родители отдали в ученики к аптекарю. Быстро усвоив довольно нехитрые по тем временам премудрости составления снадобий и хранения лекарственных трав, он начал мечтать о том, как, став взрослым, вылечит людей от всех болезней. И не только от болезней — казалось, сама смерть скоро станет преодолима, ведь об устройстве человеческого тела с каждым днем узнавали все больше. Мальчика звали Фредерик Рюйш

Шел XVII век. Над Европой веяло духом приключений и открытий. Оптимизм, внушаемый стремительно увеличивающимися возможностями познания природы, был чист и свеж и как-то целомудренно немногословен, в отличие от позднейшего многоречивого занудства эпохи просветителей. Фредерик жадно вдыхал ни с чем не сравнимый воздух своей шестнадцатой весны, прислушивался к разговорам степенных торговцев, приезжавших в Гаагу со всего света, и предчувствовал, что станет знаменитым. Не знал только, что его имя сделает бессмертным лишь смерть. Та самая, с которой он собирался бороться.

В шестнадцать лет Фредерик Рюйш потерял отца, и стало ясно, что об изучении медицины не может быть и речи: на руках у матери осталось шестеро детей. Однако Фредерик изготавливал микстуры и порошки так талантливо, что не прошло и семи лет, как он стал владельцем собственной аптеки. И отправился учиться в Лейденский университет.

Однажды в анатомической лаборатории профессора Иоганна ван Горна он застал своего друга Я.Свammердама за странным занятием: вместо того чтобы заниматься изучением анатомических препаратов, тот сосредоточенно помешивал палочкой растопленный в чашке воск и осторожно подсыпал туда какой-то краситель. Свammердам не делал секрета из своих опытов и объяснил любопытному товарищу, что хочет создать особенный анатомический препарат — такой, в котором все кровеносные сосуды были бы наполнены отвердевшей массой и потому хорошо видны. Восхитив-

шись смелой затеей приятеля, Фредерик отправился домой, где продолжил опыты Сваммердама, догадавшись добавить в воск еще что-то (что именно — до сих пор никто не знает). Так Рюйш начал свой путь к славе.

Радость талантливого и трудолюбивого аптекаря по поводу этого открытия может привести в недоумение любого из ныне живущих, но она совершенно не удивила никого из его современников. Ведь сегодня даже нерадивый школьник знает, хотя бы в общих чертах, как устроена кровеносная система человека — в учебниках есть соответствующие иллюстрации. А Рюйш был первым, кто показал ее структуру — и так удачно, что его изумленные коллеги писали об изготовленных им анатомических препаратах как о прекрасных произведениях искусства.

Впрочем, анатомия в то время была модной наукой, и изучение человеческого тела вызывало не менее сильные эмоции, чем знакомство с творениями древних живописцев и скульпторов.

Получив звание врача, Рюйш был приглашен в качестве демонстрато-

Одна из композиций, составленная из анатомических препаратов Ф. Рюйша. Рис. К. Гейсберга

ным способом, он преподавал анатомию акушеркам, а потом стал судебным медиком.

Обременительные, порой жестокие обязанности, связанные с последней должностью, изменили Фредерика. Однажды, вытаскивая из амстердамского канала вместе с двумя помощниками очередного мертвого младенца (очевидно, незаконнорожденного), доктор Рюйш не выдержал и разрыдался. Младенец был третьим за этот день. От того Фредерика, который когда-то мечтал подарить людям бессмертие, не осталось и следа. Наивное мальчишеское восхищение совершенным устройством человеческого тела сменилось горьким осознанием его хрупкости и полной беззащитности.

Впрочем, профессиональная деятельность ученого была вполне успешна. К концу XVII столетия Рюйш стал владельцем впечатляющего собрания, которое за умеренную плату показывал всем желающим. Коллекция состояла из предметов «трех царств природы»: растительного, животного и царства минералов. Экзотические редкости, вроде раковин из южных морей, собирали тогда в Голландии многие, как и анатомические препараты. Но никому до Рюйша не удалось составить собрания столь моралистического. Ведь у доктора была цель — не только показать, как устроены человек и животные, но и побудить к размышлениям.

Все препараты Рюйш размещал не как-нибудь, а со смыслом.

В центре одного из шкафов он составил композицию: нечто вроде скалы из камней, извлеченных из мочевого пузыря человека, а на скале — скелетик эмбриона, держащий в руках жемчужное ожерелье и «окаменевшее сердце юноши». Рюйш пояснил эту композицию таким девизом: «К чему мне любить эти мирские вещи?» И далее: «Жизнь человеческая висит на шелковой нити».

Кусок засушенного мезентерия (брыжейки — тонкой пленки, которой прикрепляется кишечник) Рюйш превратил в небольшой платок и дал в руки другому скелетику. Этот сюжет был навеян словами из псалма: «Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей».

Музеи, где все экспонаты расположены на стендах и в витринах строго «по родам и видам», появились много позже, поэтому Рюйш вполне мог позволить себе украшать выставку своих препаратов узором из насекомых-однодневок даже там, где показываемый предмет никакого отношения к миру насекомых не имел. Так, по его мнению, выходило нагляднее и поучительнее.

Конечно, все это богато и причудливо декорированное «memento mori» в наши дни способно вызвать вполне обоснованное чувство недоумения. Во времена же Рюйша оно вызывало лишь удивление и восхищение. И вполне понятно, почему в 1717 году Петр Великий, горячий поклонник деятельности доктора, приобрел его коллекцию за совершенно сумасшедшие деньги — 30 000 гульденов!

Смерть пришла за Рюйшем в 1731 году. Оставалось лет сто до того, как доверчивые люди перестали покупать у бродячих торговцев

Коэффициент эрудиции

1. Кто автор этих строк?

«Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смирись:
День веселья, верь, настанет...».

A. Пушкин.
B. Блок.
C. Есенин.
D. Тютчев.

2. Как звали отца Ольги и Татьяны Лариных — героинь пушкинского «Евгения Онегина»?

A. Николай. **B.** Никифор. **C.** Егор. **D.** Дмитрий.

3. Город, в котором родился русский пейзажист И.И.Шишкин, в переводе с тюркского означает «пестрый бык» и звучит как...

A. Вологда. **B.** Елабуга. **C.** Касимов. **D.** Выкса.

4. Кто автор этого портрета И.И.Шишкина?

A. Крамской. **B.** Ярошенко. **C.** Суриков. **D.** Репин.

5. Какое стихийное бедствие древние греки называли «катаклизмом»?

A. Землетрясение. **B.** Ураган. **C.** Наводнение. **D.** Засуху.

6. Вес драгоценностей принято измерять в каратах. В 1914 году был введен единый метрический карат. Чему он равен?

A. 197 мг. **B.** 200 мг. **C.** 206 мг. **D.** 250 мг.

7. В каком году на территории России (в Якутии) был найден первый алмаз весом 5 мг?

A. 1923. **B.** 1938. **C.** 1949. **D.** 1951.

8. Какой композитор написал оратории «Времена года»?

A. Шостакович. **B.** Гендель. **C.** Чайковский. **D.** Гайдн.

9. Между какими городами ходил «Восточный экспресс»?

A. Лондон — Анкара. **B.** Париж — Стамбул. **C.** Мадрид — Стамбул. **D.** Брюссель — Измир.

10. Какой товар является основным в международной торговле?

A. Сахар. **B.** Кофе. **C.** Бензин. **D.** Нефть.

11. Первое в мире кафе-мороженое было открыто в 1672 году. В каком городе это было?

A. Париже. **B.** Лондоне. **C.** Вене. **D.** Берлине.

12. Какой декоративный вид крокуса выращивается для получения ароматной и вкусной приправы, получаемой из рыльцев его нежного цветка?

A. Куркума. **B.** Имбирь. **C.** Кардамон. **D.** Шафран.

Ответы на стр. 91

Выбор Валентины Серовой

Композитор Александр Николаевич Серов, страстный поклонник Вагнера, автор таких известных опер, как «Юдифь», «Рогнеда», «Вражья сила», не случайно был кумиром молодых петербургских меломанов в 60-х годах XIX века. Кроме опер Серов писал критические статьи, блестяще и остроумно громя в них своих творческих противников, выступал с импровизированными лекциями, поражая публику своей громадной эрудицией. Скандальную же славу Александру Николаевичу принесли ссора с композиторами «Могучей кучки», а также частые эксцентричные выходки. Однажды на концерте, недовольный исполнением сочинений Бетховена, импульсивный Серов швырнул в дирижера подушку с кресла. Его тут же арестовали, но восторженные поклонницы и при этих обстоятельствах не оставили своего кумира: передавали арестанту цветы, конфеты и письма.

Многие девицы-консерваторки были влюблены в этого маленького, седого, но такого обаятельного и энергичного человека. Не избежала этого и Валентина Бергман, младшая из трех дочерей Семена Бергмана. Он держал в Москве на углу Кузнецкого моста и Рождест-

венки магазин москательных товаров. Когда у Валентины обнаружились способности к музыке, скуповатому москательщику пришлось приобрести для любимой дочки старенький рояль.

Девочке повезло — ее способности были замечены случайным

покупателем, художником, который предложил оплачивать обучение Валентины музыке в пансионе мадам Кноль. А потом последовала успешная сдача экзаменов в Петербургскую консерваторию, подкрепленная стипендией от Московского музыкального общества. Вот тамто, в Петербурге, семнадцатилетняя консерваторка влюбилась в сорокатрехлетнего композитора.

Валентина никогда не была красавицей — черты лица грубые, скорее мужские, чем женские, но зато и характером обладала мужским: сильным, бескомпромиссным. Не случайно именно с нее напишет позже Илья Репин свою знаменитую «Царевну Софью» — скрещенные на груди руки, в лице — воля, дерзость, вызов.

Со свойственной ей решительностью Валентина однажды отправилась домой к своему кумиру и с порога заявила, что хочет стать композитором. И сам эксцентричный, а сейчас немало удивленный мэтр согласился давать необычной девушке уроки. А вскоре и вовсе сдался на милость победителя. Валентина первая призналась Серову в любви, прямо сказав, что хочет стать его женой.

Первенца назвали в честь матери — Валентином. Не любивший этого имени, будущий художник потом постарается избавиться от него, и в мамонтовском окружении все будут называть его Антошей или Тошей. А пока он будет изводить криком своего нервного, импульсивного, не терпящего бытовых трудностей отца. К бытовым трудностям незамедлительно прибавятся и финансовые, так как деньги за оперу "Юдифь" быстро и бестолково истратятся, а следующую оперу, "Рогнеду", скоро снимут с репертуара. В семье начнутся размолвки, переходящие в затяжные ссоры. Валентина будет все чаще задумываться о собственной — увы, так и несостоявшейся — карьере музыканта.

А вскоре Валентину Серову постигнет еще один удар — обнаружится давняя любовная связь ее мужа на стороне. Нет, Валентина не устроит скандала, она поступит мудро — познакомится со своей соперницей, немолодой, умной и доброй женщиной. И поймет, чего же так не хватало Александру Николаевичу в их браке. Конечно, домашнего уюта и тепла. Слишком занятая собой, музыкой, отчасти детьми (у Серовых родилась еще и дочь, которая прожила недолго), она порой как-то забывала о муже...

Но переделать себя, целиком отдаться семье Валентина уже не могла — не тем обладала характером. Бешеная же энергия этой женщины искала выход — только так можно было избавиться от тоски и наступившего духовного одиночества.

Шли 60-е годы — властителями умов были Чернышевский, Добролюбов, Писарев. Передовых людей волновали идеи служения народу, принесения себя и своей жизни в жертву гуманистическим идеалам. С многих уст не сходили имена литературных героев — Базарова, Рахметова, Веры Павловны, именно с них и полагалось брать пример. Слово «нигилист», ругательное в высших слоях общества, у демократической молодежи вызывало благоговейное уважение. Всюду велись разговоры и об эмансипации женщин, о равенстве их прав с мужчинами, а это Серовой было особенно

близко. Она поступила в школу для женщин, стремящихся повысить свое образование, познакомилась с компанией нигилистов, где верховодила княжна Друцкая-Сокольницкая. Княжна Друцкая, по словам И.Е.Репина, «замечательной красоты» девушка, была отчислена из гимназии за «противуправительственные речи».

Собираясь то у Серовых, то у Друцкой, молодежь до хрипоты спорила о правах женщин, о способах принесения пользы народу. Пытались приобретать и практические навыки. Так, например, слесарному делу молодых нигилистов обучал гениальный изобретатель-самоучка, создатель первой в мире лампы накаливания Александр Лодыгин. В своем имении под Смоленском Друцкая устроила коммуну для разночинной молодежи, где молодые люди приобщались к труду, самостоятельно производя все необходимое для жизни.

Здесь, в селе Никольском, и провел первые годы жизни будущий великий художник Валентин Серов. Страсть мальчика к рисованию поначалу вызывала у друзей его матери одни лишь насмешки и презрение. Но Тоша упрямо продолжал рисовать, старательно пряча свои рисунки под подушку. Упорство мальчика в конце концов вызвало уважение и интерес княжны Друцкой — она первая открыла в нем «серьезный художественный талант».

В 1871 году скоропостижно умирает Александр Серов. Валентина Серова в тот же год уезжает в Европу, ища выхода своему музыкальному таланту. Учеба у лучших педагогов Франции и Германии приносит, наконец, свои плоды — она пишет оперы «Уриэль Акоста», «Илья Муромец» (по собственному либретто), а затем еще три оперы и несколько музыкальных произведений малых форм. Все ее творения не находят успеха, но ни провал опер, ни резко отрицательный отзыв о ее творчестве Петра Чайковского не смутили Серову. «Характер у меня сильный, — писала она великому композитору. — Никакое резкое слово не собьет меня с толку».

В одну из заграничных поездок Валентина Семеновна берет и своего сына. Первые уроки рисования мальчик получает в Мюнхене у известного офортиста Карла Кёппинга. Потом в Париже, где Тоша оказался фактически предоставлен самому себе (мать все время проводила в опере и на концертах), он занимается живописью с самим Репиным.

В 1875 году Серова впервые привезла десятилетнего Тошу в Абрамцево, куда уже в марте переехала из Москвы семья Саввы Ивановича Мамонтова. Именно здесь мальчик, потерявший отца, лишенный внимания и ласки матери, наконец находит тепло, домашний уют и искреннюю любовь окружающих.

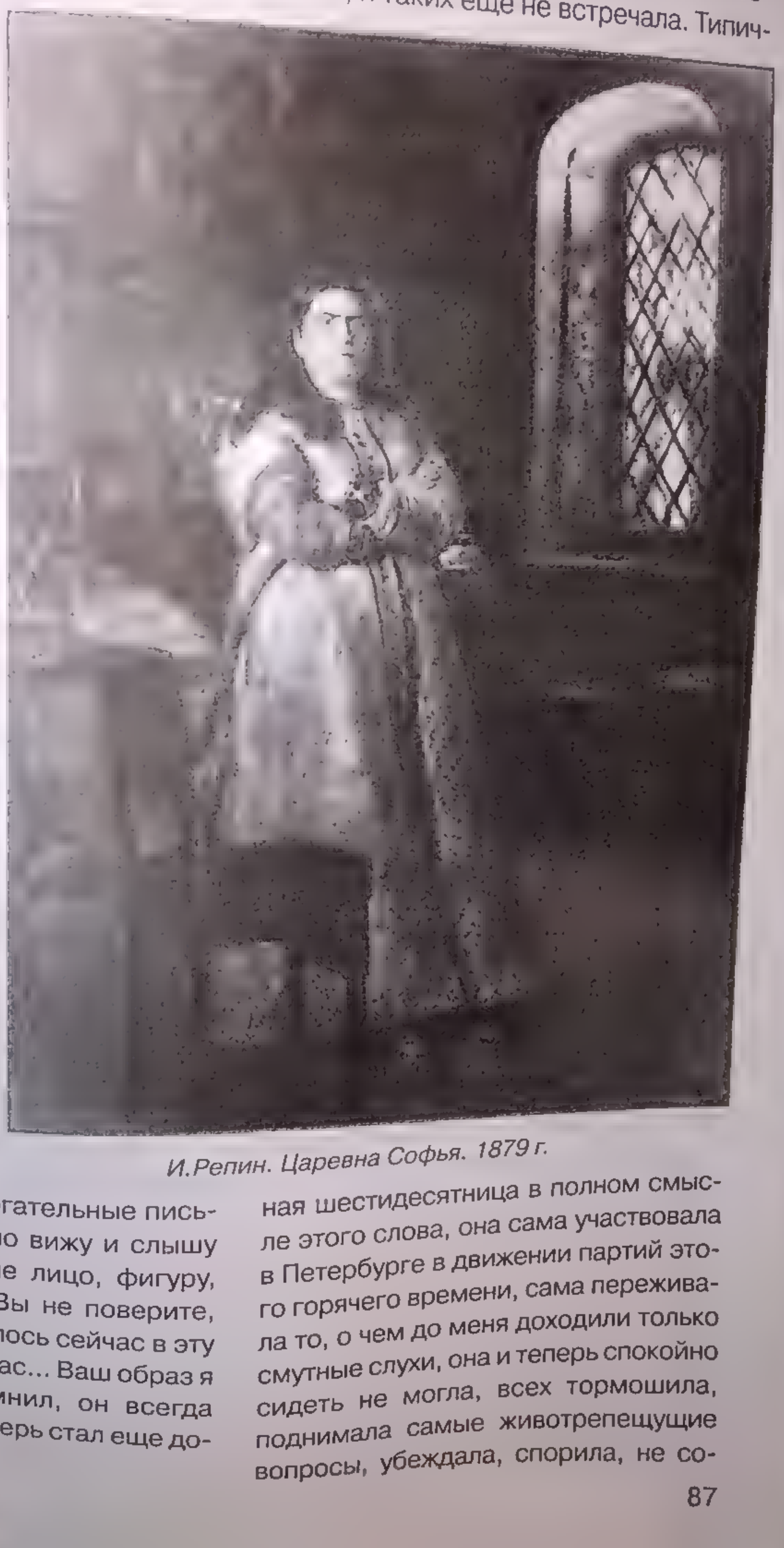
В Абрамцеве угрюмый, необщительный ребенок стал меняться на глазах. Дружба с детьми и племянниками Саввы Ивановича, совместные игры и прогулки среди чудесной природы, общие ребячьи интересы сделали свое дело. Антон, как его стали теперь называть, быстро становится всеобщим любимцем, баловнем, общительным и веселым подростком. Важна была и художественная атмосфера Абрамцева, куда приезжали и где подолгу жили

Поленов, Васнецов, Репин. Здесь было у кого поучиться — уже летом 1879 года четырнадцатилетний Валентин Серов на равных будет соревноваться в рисунке с самим Репиным! Но, конечно, главным человеком, создававшим климат в Абрамцеве, была Елизавета Григорьевна Мамонтова, жена Саввы Ивановича. С поразительным тактом, не принижая роли Валентины Семеновны, она сумела стать для Тоши второй (сам Серов считал, что первой!) матерью.

Валентин Серов всегда с особенной теплотой вспоминал эту замечательную женщину, фактически заменившую ему мать.

Уже став взрослым, Валентин Александрович по-прежнему нуждался в общении с ней. Он писал Мамонтовой трогательные письма: «Когда я так ясно вижу и слышу вас всех, вижу Ваше лицо, фигуру, слышу Ваш голос, Вы не поверите, до чего бы мне хотелось сейчас в эту минуту быть подле Вас... Ваш образ я всегда хорошо помнил, он всегда был дорог мне, а теперь стал еще дороже...»

Елизавета Григорьевна в своих записках дала очень точную характеристику Валентине Серовой: «Она для меня была очень интересным человеком, я таких еще не встречала. Типич-



И.Репин. Царевна Софья. 1879 г.

ная шестидесятница в полном смысле этого слова, она сама участвовала в Петербурге в движении партий этого горячего времени, сама переживала то, о чем до меня доходили только смутные слухи, она и теперь спокойно сидеть не могла, всех тормошила, поднимала самые животрепещущие вопросы, убеждала, спорила, не со-

образуясь с тем, кому это приятно, кому — нет. Говорила подчас резко и бестактно, что многих коробило. Мне вопросы, которые она задавала, настолько были интересны сами по себе, что я не замечала тогда всех шероховатостей. Наружность ее тоже не могла не остановить внимание человека, видевшего ее в первый раз. Небольшого роста, плотно сложенная, с очень определенным еврейским типом, крупными чертами, большими губами, резким голосом. Все вместе это как-то не вязалось с ее музыкальной специальностью. Но как музыкант она внесла тоже много оживления в наши музыкальные собрания».

Но не только музыкой жила Валентина Семеновна. Ее бурный темперамент требовал движения, практической деятельности, реальных результатов. И потому, когда в 1891-1892 годах в России в очередной раз случился голод, она не могла остаться в стороне. Серова не обладала ни большими деньгами, ни связями. Единственно, что она была в состоянии предложить в помощь голодающим, — это свои руки и страстную жажду деятельности.

В захудалой деревеньке Судосево Симбирского уезда эта женщина появилась очень кстати, быстро расположив к себе крестьян. Чем покорила простых людей взбалмошная городская музыкантша, никогда не видавшая деревни, не знавшая тяжкого сельского труда, никто не знает. На деньги, собранные по друзьям и знакомым, она устроила в Судосеве главную столовую, в соседних деревнях — столовые поменьше. Из крестьянок набрала стряпух, которые обслуживали «филиалы». Серова привлекла к общественной работе и сельских учителей, уездных врачей, самих крестьян.

Власти с подозрением относились к деятельности Серовой, считали ее неблагонадежной, ставили всевозможные препоны. Это и сильно огорчало, и мешало. Но все искупалось трогательной любовью крестьян, которых Валентина Семеновна спасала от голода и которые называли ее «матушкой». И такое обращение, словно к жене священника, к этой атеистке и нигилистке отнюдь не случайно. Простые люди и в неверующем интеллигенте, искренне жертвующем собой для народа, всегда видят христианского подвижника.

Истинный интеллигент, посвятив себя делу служения народу, забывает о своих политических и идеологических пристрастиях. Главным для него становится любовь к людям. Любить — значит жалеть. Но это не буддийская жалость и даже не христианское милосердие, подаяние нищим и убогим. Это активная, деятельная, не требующая платы любовь. «Это раз пронзает сердце — навеки остается рана», — говорил Достоевский. С такой раной в сердце и жила бескорыстная подвижница Валентина Семеновна Серова.

Конечно, можно сколь угодно осуждать Серову за то, что она так и не стала внимательной и заботливой матерью талантливому и очень одинокому сыну, что забросила свой пусть не очень яркий, но очевидный музыкальный талант. Но она сама сделала свой выбор. И вот что интересно: Валентин Серов, хотя и не был привязан к матери, никогда не осуждал ее. Напротив, сочувствуя ее делу, он жертвовал картины в пользу голодающих.

«Сына не пощадила, наследника всему», — сказано о другой женщине-подвижнице, жившей на три столетия раньше, отдавшей жизнь за идею, может быть, и небесспорную. Вряд ли кто имеет право судить боярыню Морозову, бросившую все — богатство, положение в обществе, близких — ради духовного подвижничества. А что двигало другими женщинами, пожертвовавшими карьерой, удобствами, даже жизнью ради святого, как они считали, дела? Всем известны их имена — Софья Перовская, Вера Засулич, Вера Фигнер... И пусть многие из них заблуждались и историки уже внесли коррективы в оценку их деятельности, одного нельзя оспорить — это были истинные подвижницы, героини, люди действия. И это был их выбор.

О Валентине Серовой мало кто знал при жизни и мало кто вспоминал после ее кончины. Судьба была к ней несправедлива и в личной жизни.

Летом 1875 года Валентина Семеновна познакомилась в Абрамцеве с репетитором детей Мамонтовых — студентом-медиком Василием Ивановичем Немчиновым. Общность интересов настолько сблизила их, что вскоре Серова, которая была на пять лет старше Немчинова, становится его гражданской женой. В Киеве, куда они переехали вместе с Тошей, у них родилось еще двое детей — сын Саша и дочь Надя. Вскоре Немчинова за революционную пропаганду сослали в дальнюю губернию, где он заболел тифом и умер. Смерть не пощадила и девятилетнего Сашу. А в 1911 году Валентина Серова переживет и еще один страшный удар — похоронит своего Тошу...

Казалось, жизнь кончена и остается, смирившись, ждать конца. Но это не в духе Серовой. В 1917 году она, уже совсем больная старуха, снова едет в свое Судосево помогать крестьянам. А еще через несколько лет в том же Судосеве ее парализовало. Средств к жизни у нее не было никаких. Новые власти остались равнодушны к ее тяжелому положению.

В 1924 году Валентина Семеновна Серова скончалась. Что послужило причиной ее смерти — голод, болезнь или равнодушие людское?

Об этом мы уже не узнаем. Но вряд ли она сетовала на жизнь перед кончиной. Такие люди не жалуются, не ропщут, не требуют благодарности. Они просто живут и работают.

В.Серов. Портрет В.С.Серовой. 1880 г.

Наше приложение «60 лет – не возраст»

Это издание пора считать самостоятельным. Оно уже давно отпочковалось от журнала «Будь здоров!», хотя родственных связей с ним не порвало. У них общая направленность: оба журнала помогают людям сохранить и укрепить здоровье. Причем преимущественно безлекарственными методами. Только адресат немного различается. Журнал «60 лет – не возраст» обращен непосредственно к пенсионерам.

Он выходит один раз в два месяца. Не так давно появился третий выпуск за этот год. В нем немало интересных и полезных статей.

О чем мечтает синьора Гомберадзе? Очерк о 75-летней чемпионке России по легкой атлетике Калерии Гомберадзе, недавно установившей два рекорда мира, три рекорда Европы и пять рекордов России.

Запас энергии на каждый день. Несколько довольно редких, но простых комплексов упражнений, помогающих весь день чувствовать себя бодрым. Есть здесь и «гимнастика буддийских монахов», и «вечерняя гимнастика мянь-цюань».

Зевать или не зевать? Что такое зевота? Надо ли ее преодолевать? Что делать, если она напала в самый неподходящий момент? Обо всем этом рассказывается в статье.

Сосновый мёд. В сосновом лесу можно найти лекарства почти от всех болезней. Это и настой хвои, и мазь из сосновых игл, и отвар сосновых почек в молоке, и сосновый мёд, и настойка сосновых шишек на водке, и живица для скипидарных ванн. Как это все заготовить впрок и как этим пользоваться, можно узнать из статьи.

Барская болезнь. Речь идет о подагре – болезни, которой болели многие великие люди. Но она встречается не так уж редко и становится источником мучительных болей. Как избежать их и чем лечиться, рассказывает врач.

Проблемы щитовидки. Разнообразные нарушения функции щитовидной железы приводят к заболеваниям. Как их распознать и как помочь себе нелекарственными методами, можно узнать из этой статьи.

В журнале много конкретных рекомендаций традиционной и нетрадиционной медицины, советов врачей, народных рецептов.

«Народное радио»
СВ 612 кгц
с 7 до 19 часов
для всех и для каждого

Дважды в месяц по понедельникам
журнал «Будь здоров!» —
гость студии «Народного радио».
Слушайте передачи о здоровье на этих волнах

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. A
2. D
3. B
4. A
5. C
6. B
7. C
8. D
9. B
10. C
11. A
12. D

РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»
3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 в эфире —
передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»
Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54
Телефон рекламной службы: 729-33-55

Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 *Стив Шенкман* "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51руб. 46 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

кол - во экз.

001 "Мы - мужчины" ☐☐

002 "Господин Р. и Я" ☐☐

003 "Кодекс здоровья" ☐☐

004 "Преодоление старости" ☐☐

"Будь здоров!" _____

_____

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" _____

Извещение

Сбербанк России Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)

7729081593
(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов
(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Квитанция

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)

7729081593
(ИНН получателя платежа)

№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)

в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов
(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: *001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.*

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка. Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".**

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:
(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Редакция приглашает к сотрудничеству профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах
✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,
☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20
можно приобрести не только текущие выпуски,
но и журналы за прошлые годы
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски
журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1-12 за 2003 г.; №1-6 за 2004 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-4 за 2003 г., №1-3 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) 73035

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов	

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	——— руб ——— коп	Количество комплектов	
	переадресовки	——— руб ——— коп		

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем номере:

РАСТЕНИЯ - ЭКОЛОГИ
СТОЯЧАЯ РАБОТА
ТОНУС ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ
ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Подписано к печати 20.05.04. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз Заказ № 2045
ОАО "Тверской полиграфический комбинат" 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

ХИТ СЕЗОНА

Фото Виктора Ахломова

Индекс 73035

№6/2004

ИЮНЬ

БЛИЗНЕЦЫ

22.05–21.06

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна в Знаках	♌	♌	♍	♍	♎	♎	♏	♏	♐	♐	♑	♑	♒	♒
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лунные дни	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Луна в Знаках	♓	♓	♈	♈	♉	♉	♊	♊	♋	♋	♌	♌	♍	♍	♎	♎
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Лунные дни	28	29	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

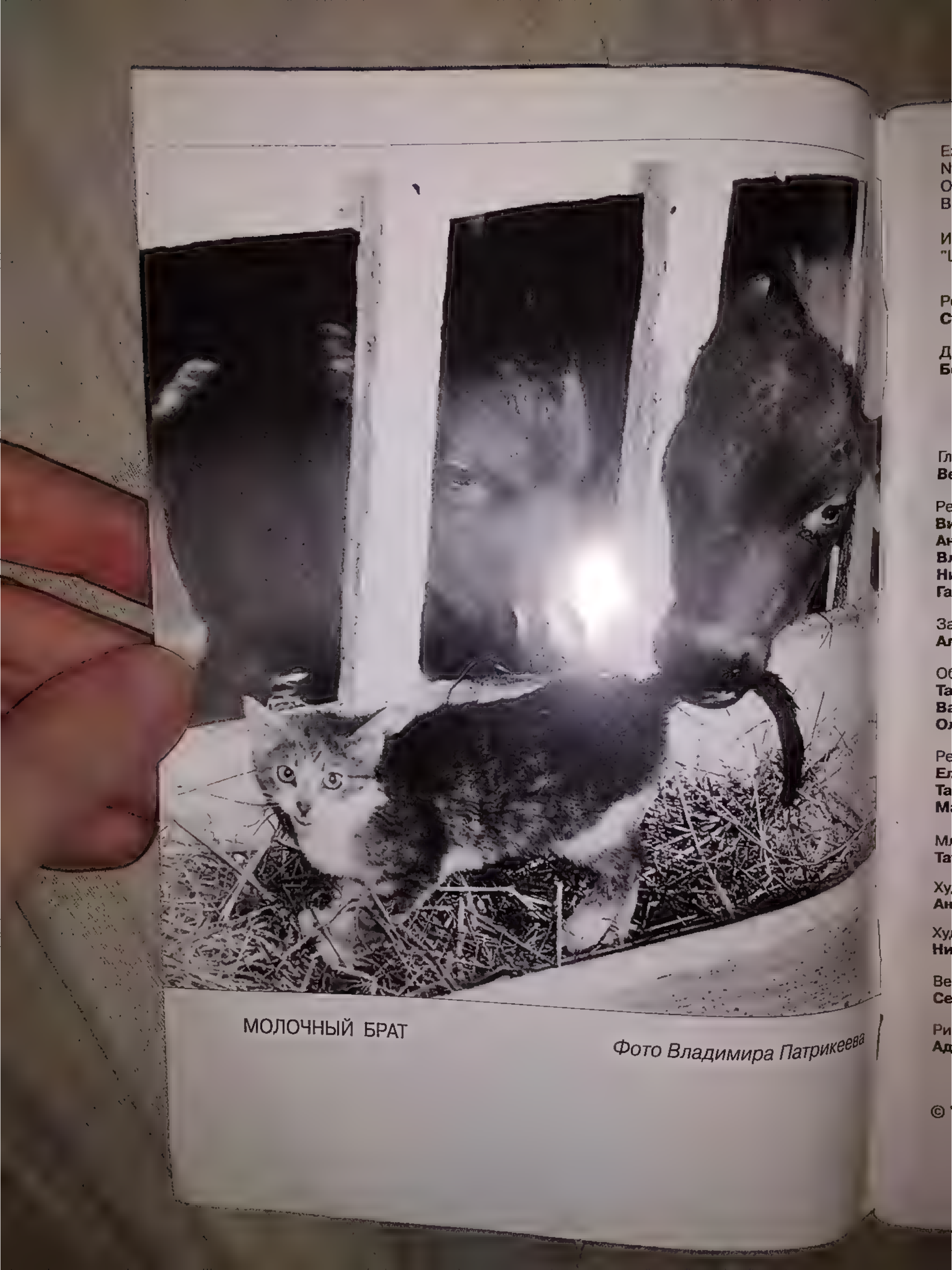
Будь здоров!

№8
2004

100 страниц о самом главном

Пора в школу

Преодоление варикоза • Младшая сестра гипертонии
Спасение от простатита • Театр Простодушных



МОЛОЧНЫЙ БРАТ

Фото Владимира Патрикеева

Ежемесячный журнал
№8 (134), август, 2004 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Олег Грибков

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева
Марина Синицина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2004 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

РЕНАТА РАВИЧ
Любовь без оговорок 3

ИРИНА МАЛЮТИНА
Программа очищения 5

АЛЕКСЕЙ БЕЛЯЕВ
Кто побеждает в войне микробов? 11

НИНА САМОХИНА
Вкус украинского борща 18

ВАЛЕРИЙ ПЕРЕДЕРИН
Младшая сестра гипертонии 21

В.М.КОСТЕРОВ, Н.В.СМИРНОВА
Варикоз: комплексное лечение 25

ЛЮДМИЛА ГОРЯЙНОВА
Спасение от простатита 29

СЕРГЕЙ БАРСОВ
Наедине с женщиной 34

СЕРГЕЙ КОРШУНОВ
Наедине с мужчиной 36

Поможем друг другу 38

Консультация специалиста 40

ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА
Гриб, который живет в банке 42

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс: 926-13-56

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»
Желчнокаменная болезнь, холецистит 45

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Ребенок в царстве Флоры 53

ИРИНА СОЛОВЬЕВА
Пора в школу! 58

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Театр Простодушных 62

Самый-самый 68

ВСЕВОЛОД ОВЧИННИКОВ
Русская рулетка на японском столе 70

Коэффициент эрудиции 75

ОЛЕГ ГРИБКОВ
Проходит время чародеев 76

Без подробностей 82

СЕРГЕЙ МАЛИНИН
Пиковая дама 84

Федеральная справочная 89

Подписаться на журнал
"Будь здоров!" и приложение **"60 лет — не возраст"**
можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны
по одному из двух каталогов.
Каталог «Роспечать»:
73035 **79922**
Каталог «Почта России»:
99555 **99556**

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Рената Равич

Любовь без оговорок

Фото Юрия Буянова

Истинной может быть только безоговорочная любовь. Фразы типа: «Люблю, как умею» или «Чтобы заслужить мою любовь, тебе надо измениться» — не имеют к истинной любви никакого отношения.

Рискуя вызвать неодобрение мужчин, все-таки скажу: к безоговорочной любви более способны женщины. Женщина в принципе мудрее (я не говорю — умнее), чем мужчина, потому что ей более свойственны сострадание, милосердие, терпение, у нее лучше развита интуиция. Эти качества заложены в ней самой природой и передаются из поколения в поколение. Они необходимы для продолжения рода, для воспитания детей, которые только в условиях любви развиваются эмоционально. А без эмоций жизнь обеднена, ведь по сути общение — не что иное, как обмен эмоциями.

Пока ребенок мал, он любить не умеет. Он лишь отражает родительскую любовь. Если его не гладят, не носят на руках, не говорят ему ласковых слов, то нечего и ждать, чтобы он научился любить других. Вот почему так неблагополучны бывают дети в детских домах — им нечего отражать.

Идея, что ребенок должен заслужить любовь родителей своим хорошим поведением, абсолютно неверна: в этом случае дети становятся хитрыми манипуляторами, они начинают ловко управлять нашим отношением к ним. Эмоциональные отношения с детьми должны быть *безусловными*.

Известный американский психиатр Росс Кэмпбелл в своей книге «Как любить детей» рассказывает трагическую историю, которая произошла в одной семье. Отцу этого семейства в тот день исполнилось пятьдесят лет. Видимо, у именинника были основания для недовольства жизнью: с самого утра он был мрачнее тучи. Но его десятилетний сын не мог проникнуть в ход отцовских мыслей. Он подбежал к отцу с единственным желанием — выразить свою любовь. Целуя отца, он отсчитывал: «Раз, два, три, четыре...». «Ну что ты пристал? Хватит», — грубо оборвал его отец, отстраняясь. «Я хочу поцеловать тебя пятьдесят раз — столько, сколько тебе сегодня исполнилось», — настаивал сынишка. «Отстань, мне не до тебя», — сурово произнес отец. Этих слов хватило для того, чтобы ребенок почувствовал себя отвергнутым, нелюбимым, ненужным. Через минуту он в слезах выбежал из дома, сел на велосипед...

Все легко могло закончиться примирением — достаточно было догнать мальчика, обнять его, произнести несколько ласковых слов. Но отец не сделал этого, о чем жалел потом всю жизнь. Через 15 минут его сына сбила машина. В этой истории жаль всех, ведь ясно, что произошла жестокая случайность. Но есть в ней и закономерность: нельзя пренебрегать выражением искренних чувств — это никогда хорошо не кончается.

Относитесь к эмоциям ребенка бережно. Не отпускайте его из дома обиженным или рассерженным. Даже если он не прав, постарайтесь помириться, хотя бы перед дверью. Проводите его, помашите в окно. Пусть он выйдет из дома под вашим любящим взглядом. Кстати, так провожать надо не только ребенка, но и всех домочадцев — мужа, жену, тещу, свекровь...

У безоговорочной любви есть свои секреты. Главный из них – умение прощать. Простить — значит отпустить прошлые обиды и освободить себя для новых, более теплых и человечных отношений, сосредоточившись на настоящем. Да, в прошлом были проблемы, но то время уже не вернуть. Кстати, можно посмотреть на это и по-другому: разве прошлое не принесло вам полезный опыт?

Еще один секрет безоговорочной любви основан на житейской мудрости: изменить можно только себя. Не мужа, не жену, не тещу, не свекровь, а себя. Но что делать, если общаться с близким человеком трудно? Если, как вы ни стараетесь, не удается избежать раздражения? Что ж, иногда полезно провести «генеральную уборку» своих взаимоотношений в семье. Только, высказывая свои претензии, держитесь за спасительный якорь юмора. Без него корабль семейной жизни быстро сядет на мель.

Семейная жизнь — это искусство, которому никто из нас специально не учился. Но каждый при желании может овладеть им на практике.

Ирина Малютина, кандидат медицинских наук

Программа очищения

Разработанная врачом-фитотерапевтом Ириной Малютиной система очищения организма состоит из трех отдельных программ. Первая из них, описанная в предыдущем номере, направлена на освобождение внутренних органов от экологических токсинов (вредных веществ, попадающих в организм человека из химически загрязненной окружающей среды). В этом номере речь пойдет о двух следующих этапах очищения организма с помощью природных растительных средств.

Фото Сергея Яраева

Программа вторая — восстановление работы органов-фильтров

Функцию обезвреживания токсинов выполняют легкие, печень, селезенка, желудочно-кишечный тракт. Печень участвует в их химическом обезвреживании и фильтрации. Органом-фильтром являются и почки. Существуют также тканибарьеры. Например, гемато-энцефалический барьер задерживает токсины на пути к мозговой ткани, оберегая ее от повреждений.

При выполнении очистительных процедур, когда токсины выводятся из депо (где они накапливались), органы-фильтры, естественно, испытывают нагрузку. Любые фильтры (например, в водоочистительных приборах) нуждаются в восстанов-

---

Окончание. Начало в № 6, 7 за 2004г.

лении. Точно так же и нашим органам детоксикации необходимо восстановить свои метаболические (обменные) механизмы.

Первый этап

(Его длительность, как и всех последующих этапов, — 10-12 дней.)

Возможности органов детоксикации очень велики, но и нагрузка, получаемая от агрессивных факторов среды, тоже велика. Поэтому необходимо постоянно заботиться о поддержании адаптационных резервов. Средствами адаптационной терапии на этом этапе служит «строительный материал» для биологически активных веществ, ответственных за регуляцию обмена веществ. Нужно помочь организму интенсивнее проводить синтез своих собственных биорегуляторов, в данном случае простагландинов. Этому будет способствовать употребление пищи, содержащей *комплекс незаменимых аминокислот и ненасыщенных жиров омега-3*, которые содержатся в таких продуктах, как мясо, рыба, бобовые, орехи, цельные зерна, рыбий жир (по 2 капсулы 2 раза в день), а также льняное и оливковое масла (ими следует заправлять салаты).

Второй этап

Все органы, которые участвуют в биотрансформации токсинов, работают по одному принципу: их клетки захватывают ядовитые вещества и изменяют их химически, делая менее ядовитыми.

Для осуществления этой функции органам детоксикации необходимы отдельные ферменты или целые ферментные комплексы. Если ферментов достаточно, то органы биотрансформации, да и вся система детоксикации в целом лучше справятся со своей задачей. Поэтому необходимо применять *минеральные комплексы*, в том числе содержащие кальций, калий и хром. Они входят в состав ферментов — биотрансформаторов токсинов — и меняют химическую структуру ядов, тем самым обезвреживая ядовитые вещества. Можно принимать продающиеся в аптеках минеральные комплексы с поливитаминами (по 1 таблетке 2 раза в день). Кроме того, потребуется комплекс полисахаридов, который содержится в топинамбуре. Рекомендую принимать препарат «Долголет» (по 2 таблетки 2 раза в день).

Третий этап

Это этап восстановления функции легких — важного органа системы биотрансформации ядов. В условиях плохой экологии, когда человеку приходится дышать загрязненным воздухом, легкие берут на себя тяжелейшую нагрузку. Они осуществляют в нашем организме газообменную функцию, выводят из крови углекислый газ, летучие радиоактивные вещества и насыщают ее кислородом. Вывод токсинов производится и через образующуюся в легких слизь (мокроту) при ее отхаркивании.

Оздоровительно-восстановительный комплекс для легких должен включать прием *антиоксидантов*, обладающих сродством к липидной (жировой) среде, то есть комплекс жирорастворимых витаминов — *A*, бета-каротина, *E* (по 1 таблетке 2 раза в день). Можно принимать комплексный препарат *аевит*.

Кроме того, необходим *дренажный комплекс для бронхов* на основе инулина и кремния, например препарат «Долголет» (по 2 таблетки

2 раза в день). Также можно использовать порошок таких растений, как календула, крапива, мать-и-мачеха, череда, аир и душица, содержащие инулин и кремний (3-4 раза в день по 1/2 ч. ложки, запивая водой, или вместе с едой).

Четвертый этап

На этом этапе предстоит поддержать функцию плевральной лимфодренажной системы. Дело в том, что некоторые ядовитые вещества из бронхов поступают в пристеночную лимфатическую сеть и лимфатическую систему плевры. Там они некоторое время могут депонироваться, а затем удаляются через лимфоток и кровоток.

Для восстановления этих очистительных систем нужно принимать *растительные лимфодренажные комплексы* — топинамбур, сою, фасоль, бузину; листья черники, черной смородины, малины, лесной земляники и других ягодных кустарников, а также листья зверобоя, шалфея, спорыша, лопуха.

Например, можно взять в равных количествах шалфей, крапиву, спорыш и бузину черную, растереть в порошок и принимать по 1/4 ч. ложки с едой 3 раза в день. Одновременно рекомендуются *биологически активные вещества:* обладающий антиоксидантным действием витамин *С*, а также комплекс минералов кальция, магния и хрома (по 1 таблетке 2 раза в день).

Пятый этап

На этом этапе необходимо восстановить целый каскад биологических фильтров — органов, обрабатывающих кровь и осуществляющих функцию обезвреживания токсинов. В этой системе, помимо легких и плевральной лимфодренажной сети, задействованы печень, желудочно-кишечный тракт, почки, селезенка, сердечная мышца, слизистые оболочки, мозговая ткань. У каждого их этих органов свои способы детоксикации. Так, водорастворимые токсины покидают организм через почки, кишечник, кожу, а жирорастворимые — поступают в печень, подкожную жировую клетчатку, сальник, мозг и обезвреживаются там.

Для активизации всей системы фильтров нужны *«гонные» комплексы* лекарственных растений, способные ускорять (гнать) жидкости, усиливать дренажную функцию органов-фильтров. Здесь же потребуются и травы, содержащие природные салицилаты (аскорбиновую кислоту), которые способствуют растворению токсинов в жидкостной среде. Например, можно принимать порошок взятых в равном количестве таких трав, как девясил, тысячелистник, бессмертник, толокнянка, а также цветков липы (по 1/4 ч. ложки смеси 3 раза в день).

Шестой этап

Это этап восстановления транспортной системы крови, печени и желчевыводящих путей, выводящей токсины из организма. Сначала токсины, попав в организм через желудочно-кишечный тракт, доставляются током крови к печени, но они не «текут» туда свободным потоком — их сразу же связывают особые белки-лиганды, служащие своеобразным временным изолятором для ядов, препятствуя их вступлению в химические реакции с другими веществами. Доставленные этими белками токсины обезвреживаются в печени особыми клетками — гепатоцитами, а затем вместе с желчью поступают в кишечник, откуда и выводятся с каловыми массами. Так

вот, чтобы транспорт токсинов шел без задержек, чтобы процессы детоксикации в печени осуществлялись на должном уровне, нужен активный синтез необходимых для этих целей ферментов. Усилить их выделение можно, поддержав биохимическую функцию печени, с помощью *солянки холмовой* (по 1 пакетику 2 раза в день, пить как чай) и порошка *девясила* (по 1/2 ч. ложки 2 раза в день).

Программа третья — реставрация ферментативных механизмов

На одном из этапов второй программы мы активизировали ферментативную деятельность печени, но этого недостаточно. Необходимо позаботиться еще и об активизации самых различных ферментов. Ферменты (или энзимы) — это вещества белковой природы, которые служат катализаторами всех жизненно важных процессов обмена в организме. Если ферментативная функция слаба — клетки плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, не происходит нормальных процессов усвоения пищи, активной работы нервной, эндокринной и иммунной систем и, конечно же, не осуществляется нормальная деятельность органов детоксикации. Отсюда начинается раннее старение организма, развиваются многие заболевания.

Тем не менее ученые считают, что восстановить ферментативные резервы можно даже в немолодом возрасте, если возобновить запасы коферментов — веществ, являющихся активной частью энзимов, без которых сами энзимы не могут осуществлять свои многочисленные функции в организме.

Для этого необходимо принимать комплексы минеральных веществ — *калиево-магниевый*, а также *цинка и меди*, поскольку эти вещества необходимы не только для реализации программы очищения, но и для поддержания здоровья в целом. Расскажу о них подробнее.

Калий регулирует проникновение питательных веществ и жидкостей через клеточные мембраны, с его помощью поддерживается так называемое осмотическое давление крови и нормальное артериальное давление. Вместе с другими элементами калий обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в организме, участвует в проведении нервных импульсов, активизирует ряд ферментов.

Благодаря своей роли в обеспечении нормального водного баланса, калий помогает выведению лишней жидкости из организма, стимулирует почки к выведению шлаков, облегчает аллергические проявления. Он поддерживает здоровье кожи, снабжение мозга кислородом и ясность ума.

Без калия невозможна нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Он регулирует ритм сердца, уменьшает риск инсультов. Дефицит калия возникает при сильных физических и эмоциональных нагрузках, при сахарном диабете, частых диареях, а также при использовании мочегонных препаратов. У кофеманов, любителей спиртного и сладкого нехватка калия проявляется депрессией, нервозностью, бессонницей, головными болями, мы-

шечной слабостью, отеками, сухостью кожи и другими неприятными явлениями.

Суточная норма потребления калия — 3000-5000 мг. Ее можно обеспечить, вводя в рацион продукты, богатые калием, — рыбу, фрукты (особенно абрикосы, чернослив, курагу, финики, изюм), а также бобовые, орехи и цельные зерна, пшеничные отруби, морскую капусту, грибы, картофель, чеснок, дрожжи и т.д.

Кроме того, калий помогает поддерживать уровень другого минерала — «кормильца» сердца — магния. От магния зависит деятельность более 300 ферментов, играющих важнейшую роль в разных процессах обмена веществ. Прежде всего он активизирует энергообразование, углеводный, белковый и жировой обмены. При недостатке магния возникают апатия и быстрая утомляемость, мышечная слабость и склонность к судорогам в икроножных мыщцах. Зато восполнение дефицита магния дает заряд бодрости и энергии, помогает преодолеть депрессию, укрепить сердечно-сосудистую систему — улучшаются сердечный ритм и показатели кровяного давления, снижается вероятность приступов стенокардии и тромбообразования. Магний способствует снижению уровня «плохого» холестерина и повышению «хорошего».

В организме взрослого человека в норме должно присутствовать около 21 г магния, а суточная потребность его составляет 400-750 мг.

Находится магний в морской рыбе и морепродуктах, хлебе из муки грубого помола, в гречневой, пшенной, ячневой крупах, в бобовых, орехах. Много его в яблоках, абрикосах, грейпфрутах, авокадо, пивных дрожжах, коричневом рисе, чесноке, свекле, зеленых листовых овощах — салате, шпинате. Однако щавелевая кислота, содержащаяся в щавеле и ревене, мешает его усвоению.

Усвоение магния уменьшается при приеме алкоголя, употреблении противозачаточных гормональных таблеток и препаратов-диуретиков, а также с возрастом.

Цинк, входящий в состав 350 разных ферментов, необходим для функционирования практически всех клеток человека. Ему принадлежит ключевая роль в передаче генетической информации, поддержании функций половой системы. Цинк входит в состав ферментов иммунной системы, пищеварительного тракта, защищает нервную систему от стресса, обеспечивает рост волос и ногтей, поддерживает нормальное состояние кожи.

Основные источники цинка — говядина, птица, рыба, яйца, сыры, крупы, бобовые, грибы.

Медь также входит в состав многих ферментов. Она необходима для нормального обмена железа и лечения определенных видов анемии, для образования белков соединительной ткани, обеспечивающих прочность кровеносных сосудов и костей скелета. Велика ее роль и в поддержании иммунитета, в регулировании гормонального статуса, в том числе для работы щитовидной и женских половых желез, для восстановления оболочки нервов, поддержания опорно-двигательного аппарата.

Высокое содержание меди — в говяжьей печени, морепродуктах, орехах, семенах, бобовых, овощах и фруктах.

Хром необходим для поддержания энергии, синтеза жиров и белков, стабилизации уровня сахара в крови и нормального углеводного обмена, что важно при сахарном диабете и лечении ожирения. Хром способствует очищению сосудов от холестерина, поддерживает гормональную систему, а также нормальное состояние кожи и эластичность мышц.

Источниками хрома являются пивные дрожжи, коричневый рис, мясо, цельные зерна, телячья печень, кукуруза, молочные продукты, яйца. Суточной потребностью хрома, по мнению специалистов, считается 100-200 мкг.

К сожалению, из пищи невозможно набрать достаточного количества всех этих минеральных веществ, поэтому необходимо принимать их в виде фармацевтических препаратов. Купите любой из доступных вам по цене минеральных комплексов, где есть эти вещества, и принимайте по 1 таблетке 2 раза в день (или согласно инструкции).

Для поддержания активности ферментативной системы полезно применять еще такие комплексы: «Долголет», «Морской кальций» и черника в сублимированном виде — каждого препарата по 2 таблетки 2 раза в день.

Кальций также необходимо принимать, но отдельно от комплекса калий-магний, поскольку кальций и магний мешают усвоению друг друга.

Пока экологические проблемы не решены, пока загрязнена внешняя среда, каждому из нас стоит позаботиться об очищении своей внутренней среды. Придерживаясь этой программы, можно помочь организму справиться с этой задачей.

Лето — лучшее время для отдыха и укрепления здоровья. Но отпуск на даче или на курорте нередко омрачается кишечными расстройствами. Дело в том, что в тепле прекрасно развиваются возбудители кишечных инфекций. Большинство из них попадают в организм человека через рот, приводя к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, а затем и расстройству здоровья в целом. Как не допустить этого? Что делать, если острое кишечное заболевание началось? Об этом рассказывает ведущий научный сотрудник ГУ НИИ вирусологии имени Д.И.Ивановского РАМН Алексей Львович Беляев

Главный симптом — понос

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал болезненное состояние, сопровождающееся неприятным вкусом во рту, тошнотой и рвотой, болью в животе, частым жидким стулом, иногда головной болью, головокружением, слабостью и даже повышением температуры. Таковы симптомы пищевого отравления, которое может возникнуть из-за употребления недоброкачественных продуктов. Но было бы ошибкой считать всякое заболевание такого рода простым желудочно-кишечным расстройством. Понос (диарея), слабость и другие перечисленные симптомы могут свидетельствовать о заражении какой-либо острой кишечной инфекцией.

Алексей Беляев, кандидат медицинских наук

Кто побеждает в войне микробов?

Фото Сергея Яраева

Острые кишечные инфекции по распространенности занимают второе место после гриппа и других острых респираторных заболеваний. По сведениям Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно регистрируется более миллиарда случаев диарейных заболеваний. В России, по данным Минздрава РФ, каждый год регистрируют около миллиона таких больных, из них более 60% — дети.

Возбудителями кишечных инфекций являются разные микроорганизмы — бактерии, вирусы и простейшие. Одна из наиболее распространенных — *дизентерия* (ею в минувшем году заболело около 72 тысяч человек), которую вызывают особые бактерии — *шигеллы*. Поэтому бактериальную дизентерию иначе называют *шигеллезом*. А в народе — «болезнью немытых рук». Источник заражения дизентерией — фекалии. Заразиться можно только через рот, если не вымыть руки после контакта с больным человеком, а также употребляя немытые овощи и фрукты или воду, в которую попали зараженные фекалии. Попав в желудок и кишечник, возбудители заболевания усиленно размножаются и массово гибнут. Погибая, они выделяют эндотоксин — ядовитое вещество, которое затем поступает в кровь и отравляет организм. Часть микробов попадает в толстый кишечник, где в результате их жизнедеятельности возникает воспаление вплоть

до образования язв. Заболевание проявляется поносом, иногда с примесью слизи и крови, спазмами кишечника, повышением температуры. Диарея может быть небольшой, а может быть и очень сильной (особенно у детей), приводящей к обезвоживанию организма. При отсутствии квалифицированной медицинской помощи дизентерия становится длительно текущей, хронической инфекцией.

Многочисленная (до 2200 серотипов!) группа бактерий *сальмонелл* вызывает заболевание *сальмонеллез*. В прошлом году в стране было зарегистрировано 49 тысяч случаев заболевания. Источниками сальмонеллеза бывают в основном домашние животные, птицы и грызуны (крысы, мыши). Инфекция может передаваться и от человека — носителя болезни. Основной путь заражения при сальмонеллезе — употребление в пищу продуктов, в которых содержится большое количество сальмонелл. Эти бактерии очень живучи, они могут длительное время сохраняться (а в некоторых случаях и размножаться) в мясе, колбасах, молочных продуктах, на скорлупе яиц, в воде и почве (до 1-5 месяцев), но погибают при нагревании и под действием дезинфицирующих средств.

В зависимости от типа сальмонеллы и иммунитета болезнь может проявляться по-разному. Иногда она протекает бессимптомно (человек просто является носителем бактерии), а в некоторых случаях — очень тяжело. Более всего распространены такие формы сальмонеллеза (96-98% случаев), как *острый гастрит* (воспаление желудка), *острый гастроэнтерит* (воспаление желудка и тонкого кишечника) и *гастроэнтероколит* (воспаление желудка, тонкого и толстого кишечников). Начинаются заболевания с повышения температуры тела, общей слабости, головной боли. Характерны озноб, тошнота, рвота, боли в наджелудочной и пупочной областях, позднее к этому присоединяется частый стул (до 10 раз в сутки). Самое тяжелое проявление сальмонеллеза (оно чаще бывает у детей первого года жизни и людей старше 60 лет) — *тифоподобная форма* заболевания, сопровождающаяся лихорадкой и сильной интоксикацией, иногда с нарушением сознания.

Сам *брюшной тиф* и сходные с ним *паратифы А* и *В* тоже вызываются бактерией из рода сальмонелл. Казалось бы, эти заболевания давно канули в Лету, и только по книгам можно узнать об их тяжелых симптомах — высокой температуре, сильной слабости, падении артериального давления, нарушениях сна, специфическом поносе (кал в виде горохового супа), бронхите и сыпи. Но случаи заболеваний брюшным тифом в нашей стране все-таки бывают (186 за прошлый год). В прошлом году они были зафиксированы даже в Москве (болели в основном люди, приехавшие из Средней Азии, и бездомные).

Источником тифозной инфекции может стать больной или хронический бактерионоситель. Заражение происходит через грязные руки больного (не вымытые после посещения туалета), через сточные воды, зараженные пищевые продукты (молоко, холодные мясные блюда и др.). Переносчиками возбудителей брюшного тифа и других менее тяжелых видов сальмонеллеза могут быть и мухи.

Если перечисленные болезни известны давно, то об *иерсиниозе* (и такой его разновидности, как *псевдотуберкулез*) заговорили лишь в последнее время. Это в первую очередь связано с улучшением диагностики. Бактерии *иерсении* широко распространены в природе, они есть в почве, воде, выделяются из организма многих видов животных. Однако основными разносчиками возбудителя иерсиниоза в природе признаны мелкие грызуны. Обсеменяя различные овощи, фрукты, пищевые продукты, воду, почву, мыши и крысы способствуют распространению инфекции среди других животных. К человеку она чаще всего попадает через сельскохозяйственные продукты, на которых иерсении легко выживают в условиях овощехранилищ или в домашних холодильниках при температуре +4 – +8 градусов.

При иерсиниозе возникают озноб, повышение температуры тела, головная боль, слабость, тошнота и рвота, боли в животе, в мышцах и суставах. В животе они локализуются вокруг пупка, в правой подвздошной области, иногда в правом подреберье. Стул жидкий, вязкий, с резким запахом. У некоторых больных при вовлечении в патологический процесс толстой кишки в стуле обнаруживается примесь слизи, реже крови. Частота стула — от 2-3 до 15 раз в сутки. Заболевание носит затяжной характер, порой дает рецидивы, иногда даже осложняется гепатитом, поэтому больные иерсиниозом нуждаются в госпитализации.

Помимо бактерий, возбудителями острых кишечных инфекций могут быть вирусы. В последнее время весьма распространен (до 50% случаев всех острых кишечных инфекций) *ротавирусный гастроэнтерит*. На электронно-микроскопических снимках частицы *ротавирусов* напоминают колесо (по латыни — «rota») с 20 короткими спицами и ободком. Заболевание это может протекать весьма тяжело, иногда напоминая холеру, и даже переходить в хроническую форму. Начинается оно с рвоты, поноса и болей в животе. При тяжелом течении стул частый, обильный, водянистый, желтого или белого цвета. Характерна повторная рвота. Боль в животе имеет постоянный характер и длится 1-2 дня. Одновременно быстро нарастают мышечная слабость, головная боль. Артериальное давление снижается. Состояние опасно из-за обезвоживания организма.

Заражение ротавирусом происходит от больного человека, с испражнениями которого выделяется огромное количество вирусных частиц (более 1 миллиарда на 1 кг фекалий), в то время как для инфицирования достаточно и 10 частиц. Кроме того, ротавирусный гастроэнтерит может передаваться и воздушно-капельным путем, так как у части больных бывают симптомы респираторного заболевания. Летние вспышки этого заболевания происходят, если ротавирус попадает в воду. Но чаще этот вид инфекции регистрируют в зимнее время (до 70%).

Возбудителями различных заболеваний могут стать *энтеровирусы* (кишечные вирусы), обитающие в кишечнике больного человека или вирусоносителя. Помимо *энтеровирусной диареи* они вызывают специфические формы ангины, стома-

тита, миокардита, конъюнктивита, менингита и даже полиомиелитоподобных заболеваний. В число энтеровирусных инфекций входит и вирус довольно распространенного *гепатита А*.

Завершая обзор кишечных инфекций, надо сказать, что медицине не всегда удается установить их возбудителей. Бывает так: заболевание зафиксировано, а возбудитель неизвестен. К тому же с недавних пор многие специалисты стали относить некоторые хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (такие, как гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит) к инфекционным болезням. Для подтверждения этой гипотезы необходима более совершенная диагностическая база.

Что делать при инфекциях?

Симптомы разных кишечных инфекций схожи, отличить одну от другой может только специалист, да и то с помощью детальных бактериологических или вирусологических исследований. При этом острые диарейные заболевания представляют серьезную опасность, поскольку грозят обезвоживанием организма и необратимыми изменениями во внутренних органах.

Запущенные формы таких болезней лечить крайне сложно и дорого: больному приходится назначать длительные курсы антибиотиков, сульфаниламидов, других сильнодействующих препаратов. Таким образом удается успешно лечить дизентерию, холеру, брюшной тиф, паратифы и сальмонеллезы. Особую опасность представляют ротавирусные гастроэнтериты, особенно у детей. Большие трудности возникают также при лечении диарейных стафилококковых инфекций у новорожденных и детей первого года жизни. В таких случаях необходимо комплексное применение антибиотиков, химиотерапевтических препаратов, интерферонов и ряда других лекарственных средств. Поэтому при возникновении поносов и явлений интоксикации следует срочно обращаться за медицинской помощью.

Очень важно поддерживать нормальную кишечную микрофлору, для чего сегодня широко применяются различные пробиотики — препараты из живой массы полезных бактерий. Ученые ГУ НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Г.Н.Габричевского разработали и внедрили в практику ряд таких препаратов на основе бифидо-, лактобактерий и полезной для людей живой кишечной палочки (бифидумбактерин, бифилиз, лактобактерин, ацилакт, аципол, линекс, колибактерин, биофлор). Они эффективны не только в лечении, но и в профилактике кишечных инфекций и других заболеваний пищеварительного тракта (дисбактериоза, хронического гастрита, гастроэнтероколита, синдрома раздраженного толстого кишечника, язвенных болезней), которые зачастую служат фоном для снижения иммунитета и проникновения инфекции в организм.

Попутно замечу, что люди, страдающие гастритом с пониженной секрецией желудочного сока, более подвержены воздействию возбудителей кишечных инфекций. Они могут получить пищевое отравление даже в том случае, когда качество

продукта снижено незначительно и никто другой из членов семьи не пострадал. В гораздо более выгодном положении находятся люди, имеющие высокую кислотность желудочного сока. Интересен такой факт: Роберт Кох, один из основателей микробиологии, в исследовательских целях выпил раствор с холерным вибрионом и не заболел. Его спасла повышенная кислотность желудочного сока (значительно позже стало известно, что холерный вибрион быстро погибает в кислой среде).

Однако, как я уже сказал, всякий препарат, и пробиотик в том числе, должен назначать врач — самолечение диарейных заболеваний недопустимо. До прихода врача можно оказать помощь больному в том случае, если точно известно, что у него легкое пищевое отравление. Оно может сопровождаться рвотой, потому что организм стремится освободиться от попавших с пищей токсинов. Задача близких — помочь больному промыть желудок. Для этого ему надо дать выпить 2-3 стакана бледно-розового раствора марганцовокислого калия, или простой кипяченой воды, или раствор питьевой соды слабой концентрации (1/2 чайной ложки на стакан кипяченой воды комнатной температуры). Уложите больного в постель, посоветуйте ему сделать несколько глубоких вдохов, а затем через каждый час давайте по стакану теплого чая без сахара. Если его продолжает мутить и есть слабость, надо постараться промыть кишечник более основательно. Для этого больному следует сначала выпить 1,5-2 литра кипяченой воды, а затем, чтобы вызвать рвоту, надавить ложкой или двумя чистыми пальцами на корень языка. В течение первых пяти-шести часов отравления такую процедуру можно проделывать до трех раз. Если же у больного только понос, а самочувствие в целом неплохое, то необходимости в промывании желудка нет.

При хронических болезнях желудочно-кишечного тракта и поносах народная медицина в качестве закрепляющих средств рекомендует отвары плодов зеленого (незрелого) грецкого ореха, черемухи или черники (1 ч. ложка измельченных плодов на стакан кипятка).

При любом пищевом отравлении хотя бы на сутки следует отказаться от еды. Это обеспечит покой воспаленному кишечнику и ускорит выздоровление. А вот пить в такой ситуации рекомендуется много — и чай без сахара, и кипяченую воду. Необходимость питья объясняется двумя причинами: во-первых, вода вымывает из организма токсины и патогенные микроорганизмы, а во-вторых, таким образом восполняется потерянная жидкость. Если понос сильный, то восстановить водно-солевой баланс можно только солевыми растворами (регидрон, оралит — 1 пачка на 1 л воды). Пить их нужно маленькими глоточками, чтобы не вызвать рвоту.

Какой диеты придерживаться после пищевого отравления? Есть надо очень осторожно, маленькими порциями — протертые супы, жидкие каши, кефир. Постепенно переходить на картофельное пюре, омлет, отварные овощи и рыбу. Даже после нормализации стула в течение нескольких дней постарайтесь не есть свежие овощи и фрукты и не пить кислые соки — томатный,

грейпфрутовый, апельсиновый, сливовый, которые раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта. Поскольку при диарее организм теряет калий, то его можно восполнить несладким компотом из кураги, изюма, бананов. Сами фрукты из этого компота в первые дни есть не стоит. Хорошо также употреблять отвар картофеля или моркови. Полезны и витаминно-минеральные комплексы. Более подробные рекомендации по диете можно получить от лечащего врача.

Чтобы не заболели другие члены семьи, необходимо принимать меры предосторожности. В частности, посуду больного с кишечной инфекцией после каждого использования надо кипятить в 2%-ном мыльно-содовом растворе (1,5 ч. ложки соды на 1 л мыльной воды), а белье — в 2%-ном растворе любого моющего средства, кроме того, необходимо обрабатывать унитаз дезинфицирующими средствами, а самое главное — почаще мыть руки.

Как избежать заражения?

Как уже говорилось, кишечная инфекция попадает в организм через воду, пищу и немытые руки. К сожалению, в России в последние годы качество питьевой воды ухудшается — до 10% ее не соответствует гигиеническим требованиям по бактериологическим показателям. Кроме того, 40-60% водопроводных сетей оставляют желать лучшего (что создает угрозу вторичного загрязнения воды) и нуждаются в замене. Все это и приводит к вспышкам кишечных инфекций в разных регионах. В частности, гепатит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта в первую очередь распространяются именно по этим причинам.

Хлорирование воды, которое предпринимается санитарными службами, не обеспечивает надежной защиты, потому что таким образом можно нейтрализовать только возбудителей бактериальных инфекций, но не вирусных. Позволить себе покупать чистую воду в бутылках могут не все, к тому же нет никакой уверенности и в ее качестве (известны случаи фальсификации, когда в торговую сеть поступала обычная водопроводная вода или она была разлита в нестерильную посуду).

В ряде экономически развитых стран водопроводную воду обеззараживают не хлорсодержащими препаратами, а озоном и ультрафиолетовым облучением. Но нам до этого пока далеко, поэтому лучше полагаться на себя. В каждом доме должны быть фильтры-водоочистители. Однако следует знать, что они не очищают воду от вирусного загрязнения, поэтому даже в городах, а тем более в сельской местности, на даче, в походе, особенно в летнее время, нужно пить только кипяченую воду.

Недопустимо употреблять мясные, рыбные и молочные продукты с прошедшим сроком хранения, особенно в теплое время года. Скорость размножения патогенных микроорганизмов в них, можно сказать, космическая. Поэтому всегда обращайте внимание на дату изготовления продуктов.

Сальмонеллы попадают в организм при употреблении мяса и яиц, не прошедших достаточной терми-

ческой обработки. Чтобы избежать заражения, надо придерживаться строгих правил: мясо крупного рогатого скота или птицы необходимо варить не менее 30-40 минут с момента закипания, яйца — не менее 10 минут, причем перед варкой их следует промыть проточной водой. Очень тщательно нужно промывать под горячей проточной водой зелень, овощи и фрукты. Арбузы и дыни после мытья следует обливать кипятком из чайника. В жару овощи лучше варить или тушить, а зелень ошпаривать кипятком (на свежей зелени и плодах могут обитать ротавирусы и энтеровирусы).

В холодильнике нельзя держать сырые мясо, птицу, рыбу рядом с продуктами, которые не будут подвергаться термической обработке. При готовке сырое мясо, птицу, рыбу надо разделывать отдельным ножом на отдельной доске. Перед работой с сырыми продуктами, а также после обработки мяса и рыбы нужно вымыть руки с мылом. Мусорное ведро надо как можно чаще освобождать, чтобы не допускать появления мух или мышей.

На даче надо позаботиться о том, чтобы туалеты содержались в образцовом порядке: деревянные части следует ежедневно мыть, желательно их обрабатывать 10%-ным раствором хлорной извести или другими гипохлоридами. Выгребные ямы для туалета надо рыть не на возвышенности, а в низине, стенки — бетонировать. Содержимое выгребных ям следует обеззараживать. Можно применять с этой целью биологические препараты, что позволяет на следующий год использовать обработанные и смешанные с землей фекальные массы для удобрения участка.

Зелень, овощи и фрукты надо тщательно мыть под проточной водой

Сейчас уже выпускаются вакцины против возбудителей холеры, дизентерии, гепатита А, брюшного тифа. Разрабатываются вакцины против ротавирусной инфекции, сальмонеллезов, амебной дизентерии и других кишечных заболеваний.

Все эти меры позволят избежать распространения кишечных инфекций.

Нина Самохина, врач

Вкус украинского борща

Однажды в составе большой делегации мне довелось побывать на Украине. Рабочее расписание было очень напряженным, и к концу командировки мы буквально валились с ног от усталости. В последний день нас по традиции угостили прощальным обедом, на котором был подан классический украинский борщ с пампушками, натертыми чесноком. В одно мгновение весь зал ресторана наполнился потрясающим запахом — острый аромат чеснока смешался со слабым духом старого сала. После обеда все участники делегации почувствовали необычный прилив сил и бодрости, усталость предыдущих дней моментально испарилась.

Механизм действия этого феномена долгое время оставался для меня неразгаданным. По всем законам медицины и диетологии насыщенный мясной бульон, да еще заправленный салом, должен был оказать прямо противоположное действие — разморить и «свалить с ног». Ведь традиционный украинский борщ — очень жирная пища, с большим количеством холестерина. Так в чем же дело?

Как относиться к холестерину

В последнее время «холестериновая теория», объясняющая причину развития атеросклероза, ишемии и преждевременного старения организма, подвергается сомнению со стороны многих авторитетных ученых. Одно из самых серьезных исследований, проведенное сотрудниками медицинского факультета Гарвардского университета, длилось 22 года. В результате ученые пришли к выводу: «Доказательств того, что существует зависимость между пищей, богатой холестерином, и развитием ишемической болезни сердца не обнаружено». На основании целого ряда тщательных исследований выяснилось: *снижение холестерина в пище не влияет на показатели уровня смертности и не предотвращает болезней сердца*.

Украинскую кухню нельзя представить без свинины и сала. Сало используется во многих блюдах — мясных, овощных, даже сладких. Им заправляют борщи, его едят в сыром, соленом, копченом, жареном виде. В польской и немецкой кухне тоже немало блюд, содержащих жирную свинину, — взять хотя бы запеченные свиные ножки или свиные сосиски. При этом атеросклерозом в этих странах заболевают реже, чем в России, да и живут дольше.

Современные биохимики выяснили, что свиной жир по своему составу уникален — напоминает китовый. Он содержит незаменимую арахидоновую кислоту, крайне необходимую для строительства всех клеток организма, синтеза тканевых гормонов, укрепления сердечной мышцы.

Здесь стоит напомнить, что все животные жиры (как и жиры рыб) — поставщики витаминов *A* и *D*. Это само по себе ценно. К тому же жиры и витамин *D* необходимы для усвоения кальция. Женщины, которым чаще, чем мужчинам, грозит остеопороз, должны иметь это в виду. Им не следует увлекаться обезжиренными молочными продуктами (кроме случаев, когда есть такие заболевания, как панкреатит, холецистит, гепатит).

Известно, что около половины тканей мозга и периферической нервной системы человека состоит из сложных, соединенных в длинные цепи молекул жирных кислот. Именно поэтому отказ от животных жиров может приводить к целому ряду нарушений, включая ослабление памяти, раздражительность, агрессивность. Продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко) — источники холестерина (в растительных маслах холестерина практически нет). А для человека холестерин — жизненно необходимое вещество. Он идет на строительство клеточных мембран, из холестерина синтезируются половые гормоны и гормоны коры надпочечников. Последние регулируют углеводный и минеральный обмен, а также реакции иммунитета. Потребность в холестерине особенно велика у растущего организма — в юности его много расходуется на синтез половых гормонов.

Допускаю, что все эти сведения могут обескуражить читателей, следящих за своим весом и уровнем холестерина в крови и потому ограничивающих жирную пищу. Внесу ясность: с возрастом потребность в холестерине, действительно, несколько снижается. К тому же холестерин бывает «плохим» и «хорошим», что зависит от плотности ли-

попротеидов, с которыми он соединяется (напомню: «хорошим» холестерин считается при высокой плотности липопротеидов). А липопротеиды для «хорошего» холестерина организм получает в основном из ненасыщенных жирных кислот, в том числе и арахидоновой, содержащейся в свином сале. Из этого следует, во-первых, что следить за уровнем холестерина в крови надо, причем желательно знать соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина. А во-вторых, хотя животные жиры полезны, злоупотреблять ими нельзя. Избыток любого жира, в том числе и растительного, вреден для организма.

Союз холестерина и лецитина

Из жирных продуктов особенно полезны те, которые наряду с холестерином содержат лецитин. Сало как раз такой продукт. А кроме него можно назвать печень животных и птиц, яичные желтки, молочные продукты, жирные сорта рыб. Кстати, лецитин, в отличие от холестерина, содержится и в растительных продуктах — орехах, семенах льна, кунжута, тмина, семечках, бобовых.

Лецитин — это, как и холестерин, жироподобное вещество. При соединении их в равных количествах они легче проникают в клетки организма. Без лецитина холестерин хуже усваивается клетками и его концентрация в крови может возрасти до опасного уровня.

При дефиците лецитина возникает шум в голове, снижается память, рано появляются признаки атеросклероза, человек становится рассеянным. По некоторым научным данным, дефицит лецитина является одной из причин болезни Альцгеймера, которая сопровождается абсолютной потерей памяти.

Проблема атеросклероза далеко не исчерпывается негативной ролью холестерина. Более того, как уже говорилось, холестерин в умеренном количестве должен поступать в организм с пищей. Для всеядных людей это сало, мясо, яйца, рыба, сливочное масло, для тех, кто не ест мяса, — яйца, рыба, жирные молочные продукты.

Полагаю, что окончательные выводы о роли животных жиров в питании человека будут сделаны тогда, когда ученые разгадают загадку зимней медвежьей спячки. Беременная медведица, например, накопив за лето жировой слой, залегает в берлогу и лишь запасами жира поддерживает и свою жизнь, и жизнь растущего в ней плода.

А теперь вернемся к украинскому борщу. Готовить его на основе наваристого мясного бульона, как это делают традиционно на Украине, я все-таки не советую. Лучше варить борщ на воде, а в конце варки заправлять его небольшим кусочком сала (20-30 г на 1,5-литровую кастрюлю), растертым в ступе с чесноком и укропом. Такой борщ не только необычайно ароматен и вкусен, но и очень полезен.

Валерий Передерин, врач

Младшая сестра гипертонии

Фото В. Филимонова

О гипертонии пишут много, посвящают ей научные конференции, разрабатывают новые методы лечения. А гипотония (ее называют еще нейрососудистой дистонией) находится у медицины на правах нелюбимого ребенка, хотя она встречается довольно часто и у молодых, и у пожилых. А ведь оба эти заболевания связаны с нарушением циркуляции крови в сосудах. «Радуйтесь, что у вас давление не повышено», — часто говорят гипотоникам врачи. Но тем, у кого оно понижено, трудно этому радоваться: они живут, образно говоря, вполнакала

Причин снижения артериального давления много, главная — нарушение регуляции сосудистого тонуса. Тонус сосудов может понизиться из-за длительного переутомления, гиповитаминоза, порока сердца, заболевания миокарда, хронических инфекционных заболеваний... Алкоголь, курение, наркотики, злоупотребление лекарствами тоже отрицательно сказываются на общем тонусе организма и сосудов.

Для молодых людей (до 30 лет) пониженным считается давление 100/60 мм рт.ст. и ниже, а для тех, кому за тридцать, — 105/65 мм рт.ст. Однако не всегда показатели давления определяют состояние человека. Бывает, что и при давлении 90/60 мм рт.ст. самочувствие и работоспособность хорошие, а при нормальном (120-130/80-90 мм рт.ст.) гипотоник может слечь с гипертоническим кризом.

Обычно гипотоники жалуются на слабость, снижение трудоспособности, сонливость, головную боль, снижение памяти и аппетита, одышку при незначительных физических нагрузках, перебои в сердце, запоры и на многое другое. Они плохо переносят жару, духоту, изменения погоды. У них бывают сильные головокружения, особенно по утрам, когда они встают с постели. Поэтому гипотоникам следует делать это очень осторожно: сначала спустить ноги на пол, а лишь затем вставать.

Если гипертоники имеют большой выбор лекарств, снижающих давление, то ги-

Сидя на стуле

1. Руки вниз, ноги согнуты. Поднять руки вперед, развести в стороны — вдох, опустить — выдох.

2. Руки опираются о сиденье стула, ноги согнуты. Поочередно выпрямлять в коленях (носок на себя). На весу ногу держать 2-3 секунды.

3. Руки вниз, согнутые ноги на ширине плеч. Руки вытянуть вперед, наклониться в сторону — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

4. Руками упереться в сиденье, ноги выпрямить — вдох. Поднять прямые ноги и держать их на весу 2-4 секунды, опустить — выдох.

5. Руки вниз, ноги согнуты. С усилием поднять руки в стороны, сжать пальцы в кулаки — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

6. Руки вниз, ноги согнуты. Встать, руки вытянуть вперед. Подняться на носки и оставаться в таком положении 2-4 секунды — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Стоя

7. Ходьба на месте, широко размахивая руками, — 1-2 минуты. Дышать глубоко.

8. Взяться за спинку стула, ноги вместе. Отводить поочередно то одну, то другую ногу в сторону, держа ее на весу 2-4 секунды, — вдох, вернуться в исходное положение.

9. Взяться за спинку стула, ноги на ширине плеч. Выполнять круговые движения тазом то в одну, то в другую сторону по 6-10 раз. Дыхание произвольное.

10. Руки вниз, ноги вместе. Наклонить туловище вперед и отводить назад поочередно то одну, то другую прямую ногу, разводя руки в стороны («ласточка») Держать ногу на ве-

су 4-8 секунд. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.

11. Руки вверх, ноги на ширине плеч — вдох. Наклониться вперед, коснуться руками пола — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох.

12. Руки вниз, пятки вместе, носки врозь — вдох. Присесть на носках, руки вперед — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох.

13. Встать на расстоянии 1 м от стола (стула), упереться в него руками. Отжиматься от стола, спина прямая.

14. Руки на поясе, ноги вместе. Поднимать перед собой поочередно как можно выше то одну, то другую ногу, а затем опускать ее перед собой, не касаясь пола. Дыхание произвольное.

15. Ходьба на месте, широко размахивая руками в течение 1-2 минут. Дышать глубоко.

16. Ходьба по одной линии, приставляя пятку к носку, руки в стороны — 1-2 минуты.

17. Ходьба с поворотом на 180 градусов через каждые 4-6 шагов то через одно, то через другое плечо — 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

18. Руки вниз, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх — вдох, опустить, расслабив, с полунаклоном и полуприседанием — выдох.

После гимнастики примите тонизирующий душ (температура воды — комнатная).

Через 3-4 месяца регулярных занятий упражнения № 5, 11, 12 можно выполнять с гантелями. Для женщин вес гантелей — 1 кг, для мужчин — 2 кг. При выполнении упражнений с отягощением необходимо следить за пульсом и артериальным давлением.

Михаил Гриненко,
кандидат медицинских наук

потоники этим не могут похвастаться. Многие привыкают к кофе, крепкому чаю или другим тонизирующим напиткам, повышающим давление. Правда, здесь есть оборотная сторона — кофеин, ради которого и пьют эти напитки, быстро вызывает привыкание. Приходится увеличивать дозу. Кроме того, он истощает нервную систему, поскольку возбуждает ее. Я лечил одного мужчину, который за день выпивал до десяти чашек кофе и довел себя до того, что у него стали дрожать руки, появились проблемы с сердцем, бессонница и запор.

Среди препаратов для лечения гипотонии заслуживает внимания *цитрулин*, но принимать его следует не более 12 дней. Для длительного лечения подходят такие безобидные добавки, как незаменимая аминокислота *глицин* (по таблетке под язык 3 раза в день), *танакан* (на основе растения гингко билобы), витамины. При головных болях средством скорой помощи может служить *цитрамон*.

Повысить сосудистый тонус помогает фитотерапия. Можно сделать такой настой: взять по 2 ст. ложки пижмы, тысячелистника, бессмертника, стальника колючего, листьев и цветочных корзинок татарника, смешать их и 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настоять, процедить и принимать по полстакана утром и в обед в течение месяца.

Одновременно можно принимать на ночь по 2 ст. ложки смеси из 200 г меда, 50 г

грецких орехов, четырех измельченных лимонов и 40 г сока алоэ.

В лечении гипотонии не обойтись и без тонизирующих настоек. Чаще всего применяют (но не на ночь) настойки золотого корня, заманихи, женьшеня, пантокрина и др. Их можно купить в аптеке. Правда, у них есть противопоказания: при нарушениях сердечного ритма, резко выраженной астении и при беременности принимать их не рекомендуется.

Прекрасным тонизирующим действием обладает и травяной чай «Энергия» хабаровского производства. В него входят женьшень, элеутерококк, аралия, бадан, калина, лимонник, шиповник, леспедеция, мята, зверобой, крапива. Достаточно заварить пакетик такого чая стаканом крутого кипятка, настоять 3-5 минут — и вкусный, полезный напиток готов. Пить его надо утром и перед обедом, «закусывая» грецкими орехами и лимоном. Правда, тем, кто страдает запорами, такой чай не подходит.

Утреннюю чашку кофе или чая может заменить стакан чайного гриба, в который гипотоникам полезно добавлять столовую ложку меда и по 20 капель настоек золотого корня и аралии.

Важное условие для хорошего самочувствия при гипотонии — полноценный сон. Спать надо не менее восьми часов (не помешает и дневной сон). Если уснуть трудно, можно принимать успокаивающие настои, например из ягод боярышника, шиповника, корней валерианы, цветков ромашки. Снотворными препаратами увлекаться не стоит — они могут привести к дополнительному снижению давления, головной боли, к дневной сонливости.

Проснувшись, не вскакивайте сразу с постели, сначала проведите короткий аутотренинг: «Мой сосудистый тонус и давление восстанавливаются, голова ясная, мозг работает четко. Тело упругое, сильное, я не реагирую на стрессы. Весь организм работает четко, слаженно. День пройдет успешно». После тренинга потянитесь, подвигайте руками и ногами, глубоко подышите. Все это поможет избежать резкого снижения давления при вставании. Гимнастика и контрастный душ разгонят остатки сонливости.

Продумайте свое питание. Кофе с бутербродом — не лучший завтрак. Полезнее каша — овсяная, или гречневая, или пшенная. В рационе должно быть достаточное количество белков, которые содержатся в мясных, рыбных, кисломолочных продуктах, и растительной клетчатки. Лучше есть понемногу, но часто. Будьте разборчивы в напитках. Не увлекайтесь газированной водой, а так называемый 100%-ный сок из пакетов лучше замените свежими фруктами.

Когда меняется погода, хорошо помогают гомеопатические препараты: «метео-плюс» или «успокой».

Улучшить состояние при гипотонии поможет и ароматерапия. Капните на носовой платок две капли эфирного масла: гвоздики, левзеи, розмарина, герани или жасмина — и медленно вдыхайте его в течение пяти минут. А если есть возможность утром принять ванну с тремя каплями любого из этих масел, то вы получите заряд бодрости на целый день.

Очень важна при гипотонии физическая активность. Человек, вынужденный много времени проводить за рабочим столом, должен позаботиться об активном отдыхе. В качестве физической нагрузки гипотоникам особенно подходит плавание. Хорошо бы, чтобы и утренняя гимнастика вошла в привычку. Движение — это здоровье, особенно при гипотонии.

В.М.Костеров, кандидат биологических наук, фитотерапевт
Н.В.Смирнова, врач-гирудотерапевт

Варикоз: комплексное лечение

При варикозной болезни вены (чаще всего на ногах) теряют эластичность, расширяются, образуют узлы, что затрудняет отток крови и вызывает застойные явления. Если у человека повышена свертываемость крови, это может привести к тромбообразованию и вызвать такое осложнение варикоза, как тромбофлебит (образование в просвете вены кровяного сгустка). Из-за нарушения питания кожи на ногах со временем могут появиться трофические язвы. Ноги при варикозе отекают, особенно в конце дня, болят, не дают уснуть. Чувство «усталости ног» не проходит и к утру. Кроме того, людей, страдающих варикозом, часто мучают головные боли, запоры, геморрой, у них нарушается работа печени и желчного пузыря, у женщин чаще встречаются гинекологические заболевания. Таким образом, варикозная болезнь охватывает весь организм. По нашему опыту, это заболевание поддается лечению лекарственными травами и пиявками, причем наилучших результатов можно достичь при сочетании фито- и гирудотерапии

Фитотерапия

Чтобы избежать образования тромбов или способствовать их растворению, необходимо включать в фитосборы растения, обладающие антикоагулянтными (разжижающими кровь) свойствами, — донник лекарственный, каштан конский, таволга. Если ткани воспалены, надо добавлять в лечебный сбор травы, обладающие противовоспалительными свойствами (кора ивы, цветки таволги, кипрей). Для повышения эластичности и тонуса сосудов потребуются такие растения, как хвощ полевой, спорыш (их совместное использование дает хорошие результаты). При образовании трофических язв надо позаботиться об улучшении периферического кровообращения. В этих целях полезно применять настой зверобоя (внутрь) и зверобойное масло (наружно). Для восстановления тканей мы используем порошок из корня окопника и цветков зверобоя (присыпка на рану). Для улучшения гормонального фона применяем растения, стимулирующие функцию коры надпочечников, — женьшень, элеутерококк, левзею (гипертоникам

они противопоказаны, им лучше воспользоваться цветками бузины черной).

При лечении больных варикозом мы часто используем водно-спиртовой экстракт, приготовленный из таких растений каштана, боярышника, донника лекарственного, мяты перечной, хвоща полевого, ясноткн (женщинам полезно добавить в этот сбор солодку и шишки хмеля). Принимают его по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Наружно применяем масляную вытяжку из плодов боярышника, мелиссы, солодки, каштана, сушеницы топяной, которую нужно втирать в кожу в проблемных зонах.

У тех, кто много плавает, вены на ногах не теряют эластичность

Долю того или иного растения в лекарственных сборах может определить только врач, который учтет индивидуальные особенности пациента. Но есть несколько общих рекомендаций, которые будут полезны всем страдающим варикозной болезнью.

1. Мазь из папоротника. Истолочь наземную часть папоротника, смешать 1 ст. ложку кашицы с 1 ст. ложкой кислого молока. Нанести полученную смесь на марлю и положить на больные вены. Курс лечения — 1 неделя. (Вместо папоротника можно использовать полынь.)

2. Теплые ножные ванны с добавлением настоя сушеницы топяной.

3. Компресс из помидора. Спелый помидор разрезать на дольки и прикладывать к больным венам, меняя их каждые 3 часа.

4. Ходьба. Медленная, спокойная прогулка на небольшие расстояния — лучший отдых для ног.

Гирудотерапия

Гирудотерапия (лечение пиявками) оказывает на организм человека целый ряд воздействий, помогающих улучшить его состояние при варикозе, – разжижающее кровь, растворяющее тромбы, противоотечное, восстанавливающее микроциркуляцию противовоспалительное и болеутоляющее. Искусство гирудотерапевта состоит в точном выборе зон и точек для постановки пиявок. При варикозной болезни он обычно исходит из следующей схемы: область

крестца, над лоном, печеночная зона (правое подреберье) и рядом с пораженными венами (пиявок ставят вдоль вен в шахматном порядке). Однако эта схема — лишь ориентир для врача, решение он принимает, исходя из индивидуальных особенностей больного. Как правило, гирудотерапию сочетают с массажем и дыхательной гимнастикой (мы рекомендуем гимнастику Стрельниковой).

Кроме процедур гирудотерапии, можно применять и готовые мази, содержащие экстракт секрета, выделяемого пиявкой, — «Гирудо», «Гирудовен». Их мы рекомендуем чередовать (через день) с наружными фитосредствами. При отечности ног целесообразно принимать экстракт брусничного листа (3 раза в день по полстакана до еды). Этот экстракт оказывает и значительное противовоспалительное действие, которое усиливается в щелочной среде. Чтобы создать щелочную среду в желудке, можно перед приемом брусничного листа выпить полстакана щелочной минеральной воды (например, боржоми) или хотя бы раствор пищевой соды (1 ч. ложка на стакан). Чтобы не допускать вымывания калия из организма при приеме мочегонного средства, надо включать в рацион продукты с повышенным его содержанием (печеную картошку, капусту, курагу, фасоль).

Пример из клинической практики. Больная Н. пришла на прием с жалобами на чувство тяжести и усталости в ногах, на боли, усиливающиеся при ходьбе. Осмотр показал: бугристость вен на обеих ногах в средней части голени, узлы, отечность, на коже четко выделяются бурые пятна. При пальпации женщина ощущала боль. Ей был назначен курс фито- и гирудотерапии. В течение месяца трижды в день до еды она принимала по 1 ч. ложке водно-спиртовой экстракт сбора: каштан, яснотка, боярышник, мелисса, донник лекарственный, солодка, таволга. Через месяц, сделав недельный перерыв, она продолжала прием экстракта, заменив в нем яснотку на шишки хмеля и исключив таволгу. В первый месяц лечения ей через каждые 2 дня ставили пиявки от 3 до 5 штук за сеанс (в общей сложности 12 процедур). Для гирудотерапии были выбраны следующие зоны: область крестца, правое подреберье, а позже — вдоль вздувшихся вен в шахматном порядке, на расстоянии 2 см от них. Наружно сначала использовалась мазь «Гирудо», через 2 недели эту мазь чередовали с масляным экстрактом лекарственных трав: каштана, боя-

Такие вены нужно лечить

рышника, донника лекарственного, мелиссы, солодки, шишек хмеля, хвоща полевого. Мазь и экстракт втирали в кожу перед сном.

Полный курс лечения занял 9 недель. Через две недели больная почувствовала заметное улучшение: уменьшились тяжесть в ногах и болевые ощущения. К концу первого месяца лечения спала отечность, варикозные узлы уменьшились. Коричневые пятна на коже побледнели и также уменьшились в размерах. К концу второго месяца лечения состояние почти не менялось. Через неделю после полного курса лечения нога перестала беспокоить больную. Отечность исчезла, вены сузились, узлы значительно уменьшились, пятна на коже стали едва различимы. Через месяц после лечения был проведен контрольный осмотр. Болезненных ощущений больная не испытывала, остался лишь некоторый дискомфорт в ногах к концу дня. Ей было предложено повторить курс фито- и гирудотерапии через полгода. Важным итогом лечения стало то, что у пациентки заметно улучшилось качество жизни: она стала более подвижной, активной, деятельной.

При умелом использовании фито- и гирудотерапия эффективны и не имеют побочных действий (при отсутствии аллергии на гирудин). Такое лечение, конечно, требует времени, но и результат будет надежным. По словам академика Е.Свердлова, «химические средства хороши для скорой помощи, но если вам необходимо неторопливо, систематически лечиться, то нет ничего лучше травок и пиявок».

Если у читателей возникнут вопросы, они могут обратиться к авторам статьи по адресу: 141280 Московская обл., г. Ивантеевка. До востребования.

• ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ •

— Мама, а правда, что все люди произошли от обезьяны?

— Правда.

— И я?

— И ты...

— И ты?

— И я...

— А у тебя фотографии не осталось?

◆

— Никак не могу найти свое купе! — жалуется пассажир проводнику.

— Неужели вы не запомнили номер?

— Нет. Помню только, что за окном была березовая роща.

◆

— Доктор, у моего мужа серьезное заболевание. Я часами рассказываю ему о своих проблемах, а потом оказывается, что он ничего не помнит.

— Это не заболевание, уважаемая, а дар божий.

◆

— Вы начальник моего мужа? — спрашивает дама у соседа по столу на банкете.

— Нет, к сожалению.

— Тогда немедленно уберите руку с моего колена.

• ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ •

Людмила Горяйнова, кандидат медицинских наук

СПАСЕНИЕ ОТ ПРОСТАТИТА

Демографическая ситуация в России — удручающая: численность населения ежегодно уменьшается почти на миллион человек. Конечно, снижение продолжительности жизни и рождаемости за последние десятилетия объясняются прежде всего социально-экономическими условиями. Но не последнюю роль в этом процессе играет состояние здоровья россиян, особенно мужчин. Уже после 40 лет у многих из них возникают расстройства в половой сфере, особенно часто — простатит. А позже развивается аденома. Появление этой доброкачественной опухоли специалисты готовы считать возрастным заболеванием — аденому диагностируют почти у 80% мужчин, перешагнувших восьмидесятилетний рубеж.

У Людмилы Кирилловны Горяйновой, более тридцати лет занимающейся лечением половых инфекций, другое мнение по этому поводу

Законы горных аулов

Очаговая гиперплазия предстательной железы (более известная как аденома) — это доброкачественное разрастание железистой ткани. Когда-то я, как и многие мои коллеги, считала, что это заболевание возникает на фоне возрастных обменных нарушений в мужском организме, и разделяла общепринятое мнение, что оно, может быть, не связано с простатитом. Но в моей практике встречались пожилые пациенты, не страдающие аденомой. Я заметила некоторую закономерность: те, кто в молодые годы не болел простатитом, как правило, были избавлены и от гиперплазии простаты.

Известно, что среди мужчин, живущих в горных селениях, много долгожителей, причем до преклонных лет они сохраняют сексуальную функцию. Аденома предстательной железы большинству из них незнакома. Так же, как и простатит. А не болеют они этими мужскими болезнями, я полагаю, потому, что среди горцев царят строгие обычаи. Интимные отношения, как гласят законы дагестанских или осетинских аулов, могут быть только между супругами.

Я вижу в этом основу для поддержания мужского здоровья в целом и профилактики аденомы и простатита в частности. Потому что я глубоко уверена: в основе этих заболеваний лежат половые инфекции.

Война в мире микробов

Каждому человеку присущ свой тип метаболизма (обмена веществ), который в большой степени зависит от структуры обитающих в организме микробно-вирусных ассоциаций.

Общепризнано, что на коже, слизистых, в желудочно-кишечном тракте человека (как, впрочем, и любого живого существа) живут разные микроорганизмы. Многие из них (например, стафилококки, стрептококки, дрожжи) считаются условно-патогенными. Это означает, что в состоянии баланса, равновесного распределения сил и зон влияния эти микроскопические обитатели живут спокойно, не обнаруживая своей патогенности, то есть способности вызывать болезни.

В микробиологии действует один важный закон: переселение бактерий в искусственные питательные среды приводит к снижению их болезнетворности (вирулентности). Именно на этом основано производство вакцин, которые получают путем многократного пересева возбудителей разных заболеваний. Но если переселение совершается в условиях живого организма (от одного человека к другому), все обстоит с точностью до наоборот. Возникает ситуация, подобная войне и революции: «чужаки» нарушают мирное существование сообщества, и спокойные доселе «жильцы», потесненные со своих «территорий», становятся агрессивными.

На фоне этой неразберихи (проявляющейся в снижении иммунитета) в организм легко внедряются чрезвычайно вредоносные бактерии и паразиты, способные вызвать хронические заболевания. Если же происходит их переселение в другой организм, то вирулентность этих болезнетворных агентов возрастает многократно.

Некоторые специалисты полагают, что первый «пересев» условно-патогенной микрофлоры происходит уже в процессе родов, которые служат сильным провокатором повышения вирулентности половой инфекции. Получив такое наследство от родителей, организм уже обладает большой восприимчивостью к возбудителям половых инфекций. А с началом сексуальных отношений происходит второй «пересев» патогенной микрофлоры. Чем больше половых контактов с разными партнерами и чем ниже иммунитет человека, тем больше предпосылок для усиления инфекции и ускорения развития воспалительного процесса.

Предположим, женатый мужчина вступил в сексуальный контакт с женщиной, у которой есть другие партнеры, и получил от нее какой-

нибудь вирус в слабой степени активности (скажем, простой герпес, носителями которого являются более 80% населения). Перейдя от мужчины в организм его жены, вирус уже несколько повышает свою вирулентность. Жена передает его мужу обратно в более сильной степени активности, затем он отдает ей его снова. И так в течение многолетних сексуальных контактов. Даже если никто из супругов не позаимствует новых возбудителей у других партнеров, патогенность когда-то слабого микроорганизма усиливается настолько, что он вызывает воспалительные процессы в половых путях, в том числе простатит.

В горных аулах мужчины не жалуются ни на простатит, ни на аденому простаты. Горцы строго соблюдают закон супружеской верности, и он оберегает их здоровье.

Изъяны простаты

Восхищаясь тем, как разумно и функционально созданы мозг, сердце, система кровообращения человека, я всегда поражалась, почему анатомическое строение предстательной железы у мужчины так несовершенно.

Представьте себе узкую, длинную да еще изогнутую в виде двух ступенек уретру — мочеполовой путь. Бужирование ее с лечебной или диагностической целью вызывает у него сильнейший дискомфорт и трудности для врача. (Чтобы боль была не так выражена, надо вводить катетер очень медленно, выжидая, пока мышечная стенка немного расслабится.)

Предстательная железа «сидит» на одной из этих ступенек. Подобно тому, как в «колене» сливной трубы под водопроводным краном задерживаются частицы грязи, так и в изгибах уретры задерживается любая инфекция, попадающая в половые пути.

Из-за этого возникает воспаление, приводящее к отеку близлежащих тканей. Увеличиваясь в размерах, они сдавливают проход уретры, затрудняя отток мочи. Если воспалительный процесс не снять, могут возникать эрозии и язвы, и тогда попадание в них урины (мочи) доставляет мучительную боль. Вот почему мужчины так тяжело переносят гонорею и другие острые половые инфекции.

Когда вредоносные бактерии переселяются из одного организма в другой, их болезнетворность многократно возрастает.

В отличие от острых инфекций, вялотекущий хронический простатит проявляет себя не очень выраженно. Может возникать неопределенный дискомфорт в низу живота, возможны проблемы в сексуальных отношениях, особенно на фоне нервного и физического переутомления. Бывает и заметное снижение потенции — все зависит от образа жизни, конституции, иммунитета и даже психотипа человека. Но результат един: рано или поздно воспалительный процесс приводит к развитию аденомы.

Ее формирование, по сути, явля-

ется приспособительной реакцией организма к хроническому воспалительному процессу: чтобы инфекция не попадала в кровь, возникает постепенная пролиферация (размножение) соединительно-тканных клеток — ткань превращается в рубцовую. Сначала появляются мельчайшие, невидимые даже во время УЗИ рубцы, потом они увеличиваются, за счет чего и происходит увеличение самой простаты — гиперплазия, расцениваемая многими врачами как «возрастное изменение» предстательной железы. С годами этот процесс усиливается также за счет обменных нарушений, и в конце концов разросшаяся железа пережимает уретру. Сначала это проявляется учащением ночных позывов к мочеиспусканию и затруднением при освобождении мочевого пузыря, затем вставать ночью приходится все чаще и чаще, и в конце концов человеку предлагают делать операцию.

Так вот, размышляя над тем, почему предстательная железа так плохо защищена, я поняла: в этом проявляется борьба природы за чистоту биологического вида человека. Дело в том, что после 60 лет, когда в основном и возникает гиперплазия простаты и нарушается сперматогенез, большинству мужчин зачинать детей уже небезопасно: они могут родиться неполноценными.

Подобно тому, как в «колене» сливной трубы задерживаются частицы грязи, в изгибах уретры оседает любая инфекция, попадающая в половые пути.

А у того, кто смолоду вел разумную половую жизнь, не менял партнерш как перчатки, сохраняется здоровая простата и нормальная сперма, поэтому он может быть отцом и в пожилом возрасте, как это бывает в закрытых анклавах многих народов. Впрочем, в старину в наших деревнях, где царил патриархальный уклад, детей рожали помногу и способность мужчин к деторождению сохранялась до 45-50 лет.

Советы охотнику

Мужчина по своей природе является охотником. Он постоянно жаждет новых азартных впечатлений, ему всегда необходимо проверять свои силы и подтверждать достоинства. Именно сексуальная сфера представляет для этого широкие возможности. Но сексуальная революция, произошедшая в обществе, не только расширила возможности в познании альковных прелестей, но и увеличила вероятность получить при этом ту или иную половую инфекцию. Каждый мужчина должен знать: любая новая партнерша, даже если она клинически здорова, является носителем патогенных микроорганизмов, потому что у нее совсем другие микробные ассоциации. Так что, встречаясь с женщиной впервые, нужно обязательно защищаться. Для этого существуют давно придуманные презервативы, выбор которых сегодня чрезвычайно велик. Без них можно обходиться только в стабильных отношениях с постоянной партнершей, адаптация к микрофлоре которой происходит постепенно — в процессе совместной жизни.

Глубоко заблуждаются те мужчины, которые считают, что интимные отношения с одной и той же женщи-

ной рано или поздно становятся монотонными и, чтобы поддержать свой тонус, надо обязательно заводить других подруг. Все здесь зависит от самих супругов: если они заботятся друг о друге, стремятся доставить единственно близкому человеку радость и понимают, какое это счастье — быть любимым и желанным, то такие сексуальные отношения останутся самыми притягательными, здоровыми и безопасными. Супружеская верность, чистота во взаимоотношениях партнеров являются лучшей профилактикой простатита и других половых инфекций. В таком браке сексуальные желания и отношения поддерживаются на высоком уровне многие годы. Для физического здоровья и стабильного эмоционального состояния человека очень важно сохранять их регулярными и в пожилом возрасте. И не важно, что эрекция несколько ослаблена, что эякуляция наступает быстрее, чем было раньше. Зато мужчина старшего возраста опытен и способен вести красивую и неспешную любовную игру, доставляющую удовольствие женщине.

Как лечить простатит и аденому

Существует несколько подходов к лечению простатита. Сегодня предлагается множество препаратов по самым разным ценам, в том числе такие доступные, как тыквеол, простамол. Но я, к сожалению, не знаю пациентов, кому они помогли. С одной стороны, весьма трудно подобрать эффективный препарат, а с другой, у мужчин обычно не хватает терпения соблюдать лечебный режим: проведение дренажных процедур, воздержание от половой жизни на период лечения. Последнее особенно важно, так как помогает предотвратить переход острой формы простатита в хроническую.

Для поддержания здоровья мужчине и в пожилом возрасте важно сохранять сексуальные отношения с постоянной партнершей.

Что касается оперативного лечения аденомы, то я как врач старой школы считаю: операцию нужно делать лишь тогда, когда точно известно, что она спасет жизнь человека. Если же лечащий врач уверен, что непосредственной опасности больному пока нет, под нож хирурга ложиться не надо.

Какой же выход? В своей практике я применяю комплексное лечение простатита и гиперплазии предстательной железы. Это очищение организма от токсинов, лечение воспалительного процесса, снятие нервного напряжения, усиление иммунитета с помощью растительных иммунокорректоров, витаминов и микроэлементов. Возможность совместить все эти направления я нашла в комплексных гомеопатических препаратах фирмы «Эдас». Они доступны по цене и эффективны в применении (не случайно «Эдас» признан лучшей российской гомеопатической компанией). Результаты весьма высокие: 90% моих больных (те, кто добросовестно выполняет все врачебные рекомендации) выздоравливают.

Сергей Барсов

Наедине с женщиной

Во все времена мужчины не могли примириться с половой слабостью, ведь полноценная жизнь, продолжение рода и даже самооценка у сильной половины человечества напрямую связаны с сексуальными возможностями. В народной медицине разных народов накоплено немало рецептов, помогающих повысить потенцию.

Российские знахари, например, прописывали «ослабевшим» мужчинам жестокий, но действенный метод самолечения: хорошенько отхлестать себя по ягодицам свежей крапивой. А зимой, когда крапивы нет, для этих же целей применяли распаренные в горячей воде еловые ветки. Современная медицина подтверждает эффективность этих средств: листья крапивы содержат алкалоид, который действительно стимулирует потен-

цию. А механическое воздействие на ягодицы вызывает прилив крови к органам малого таза, что способствует восстановлению эрекции.

В Прибалтике для лечения половой слабости применяют другой метод — контрастные водные процедуры. В один тазик наливают холодную воду, в другой — горячую (но не выше 50 градусов). Посидев в тазике с горячей водой ровно минуту, надо затем, не вытираясь, пересесть в тазик с холодной водой, тоже на минуту. Пересаживаться из тазика в тазик придется не менее 10 раз. Такие контрастные ванны вызывают попеременное расслабление и напряжение кровеносных сосудов промежности, улучшая их тонус и, соответственно, наполнение кровью пещеристых тел полового члена. Эффект от такого лечения наступает через 3-4 недели.

Йоги рекомендуют для повышения потенции такое упражнение. В положении сидя нужно ритмично втягивать задний проход (анус), стараясь почувствовать, как сокращается мышца в основании пениса, а вверх по позвоночнику устремляется поток энергии. В течение дня это упражнение надо повторять несколько раз.

Усиливают потенцию и такие рецепты народной медицины:

- два стакана измельченного лука залить 0,5 л водки, настоять 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 1 ч. ложке, разводя ее в 1/4 стакана воды, 2-3 раза в день до еды. Запах лука можно устранить, пожевав горелую корку черного хлеба или перегородки из ядра грецкого ореха;
- 20 г измельченного золотого корня залить 100 мл водки или спирта, лучше 70%-ного, настаивать в течение недели, отжать и процедить. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день после еды. Можно в этих же целях использовать готовую настойку золотого корня, или женьшеня, или аралии маньчжурской. Но людям с сердечными заболеваниями и повышенным артериальным давлением эти настойки противопоказаны;
- хорошим эффектом для повышения потенции обладает и облепиховое масло. Принимать его нужно по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды. Эффект будет еще лучше, если при этом ежедневно есть грецкие орехи со сметаной.

Помогут мужчинам и отвары лекарственных растений.

Мелисса лекарственная. 6 ч. ложек сухой измельченной травы залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Сельдерей. 3 ст. ложки измельченных корней залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа, отжать и процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Шиповник. 2 ст. ложки сухих измельченных плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить. Принимать по полстакана 2-3 раза в день после еды.

Для укрепления мужской силы хороши овощные салаты, в состав которых входят сельдерей (его называют «мужским корнем»), капуста, лук, морковь, пастернак, редис, репа, салат, свекла, спаржа, укроп и чеснок. В них полезно добавлять пряности, например анис, базилик, гвоздику, имбирь, кардамон, корицу, мускат, тмин, чабрец, шафран.

На Кавказе особым почетом у мужчин пользуется сладкий синий лук.

Сергей Корнупов, врач ЛФК

Наедине с мужчиной

Знание своего тела и умение управлять им помогают женщинам не только сохранить здоровье, но и получать больше радостей в жизни. В том числе и в жизни сексуальной. А это немаловажно. Современные западные журналы для женщин публикуют много статей на эту тему, ссылаясь на знания, пришедшие с Востока и считавшиеся раньше сокровенными.

Речь идет о тренировке мышц малого таза. Врачи лечебной физкультуры, опытные урологи и гинекологи используют подобные упражнения в лечении недержания мочи и хронических воспалений половых органов. Как выяснилось, такая тренировка повышает и качество сексуальной жизни, обостряя ощущения. Укрепив мышцы малого таза (на Востоке их называют «мускулами любви»), женщина в моменты физической близости способна не только достичь особого наслаждения, но и доставить его партнеру.

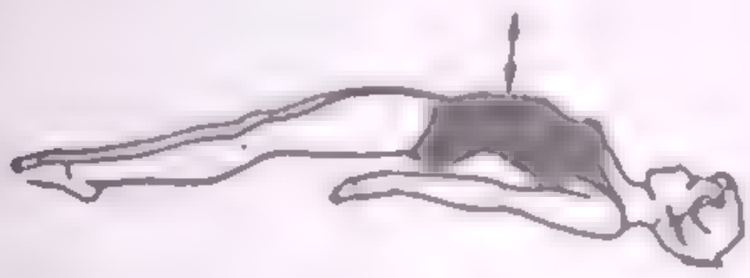
Упражнения для мышц малого таза

1. Сидя, лежа или стоя, в течение 10-15 секунд втягивайте анус (задний проход) и влагалище, максимально напрягая все мышцы в области малого таза. Расслабьтесь и снова напрягите мышцы. Повторите упражнение 10-12 раз.

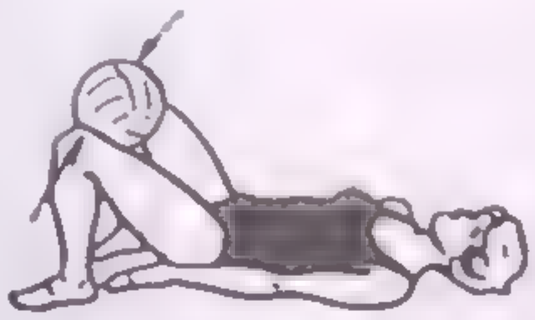
2. Лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы поставьте на ширину плеч. Поднимите таз, напрягите ягодицы, одновременно втягивая анус и влагалище. В течение 5-7 секунд удерживайте максимальное напря-

жение, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз, затем сделайте его еще 10 раз, соединив стопы.

3. Лежа на спине, ноги держите вместе. Напрягите мышцы ягодиц, втяните анус и влагалище и, опираясь на пятки и затылок, приподнимите тело, сохраняя напряжение ягодиц. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, опустите тело. Повторите 10 раз



4. Лежа на спине, ноги согните в коленях. Стопы поставьте на ширину плеч, между коленями зажмите мяч. В течение 5-7 секунд сжимайте мяч коленями с максимальной силой, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



5. Во время мочеиспускания 5-10 раз прерывайте подачу струи, как бы «запирая» ее мышцами.

6. Лежа на спине, введите во влагалище палец и сжимайте его стенками влагалища. После каждого сжимания старайтесь максимально расслабить мышцы.

Упражнения для брюшного пресса

Акцент делается на тренировку нижней части мышц живота, которые тоже помогают достичь наслаждения в моменты любовного акта.

1. «Ножницы». Лежа на спине, приподнимите прямые ноги вверх и скрещивайте их перед собой.

2. Лежа на спине, руки — на затылке. Согните ноги, колени постарайтесь прижать к груди. Выпрямляйте ноги, поднимая их вертикально вверх. Затем плавно опускайте ноги, сгибая их в коленях и прижимая колени к груди. Повторите 5-7 раз.

3. Встаньте на колени. Присаживайтесь на пол поочередно справа и слева от голеней. После каждого присаживания выпрямляйтесь. По 10-15 раз в каждую сторону.

4. Стоя, руки — за голову. Повороты корпуса в стороны. Для усиления эффекта можно использовать гантели. По 10-15 движений в каждую сторону.

Эти упражнения подойдут и для решения очень неприятной проблемы, с которой иногда сталкиваются женщины в период менопаузы. В моменты напряжения (при кашле, чихании, поднятии тяжестей) им бывает трудно удержать мочу. Причина недержания мочи — снижение тонуса мышц малого таза, вызванное гормональной перестройкой организма. Избавиться от этого можно с помощью хирургической операции. Но лучше до нее не доводить, а попробовать одолеть эту неприятность с помощью упражнений, укрепляющих мышцы малого таза и брюшной пресс.

Поможем друг другу

Мне 62 года. У меня на ногах сбоку от больших пальцев, выросли косточки. Если кто-то знает, как избавиться от этих косточек, поделитесь, пожалуйста.

664057 г.Иркутск, проспект Маршала Жукова, 4-1. Титенко Т.П.

«Мне 48 лет, я врач-терапевт. В настоящее время сама нахожусь в трудной ситуации: у меня туберкулез почек. Из-за болезни печени и поджелудочной железы лекарства принимать не могу. Если кто-то вылечился от туберкулеза почек нетрадиционным способом или знает адреса целителей, напишите, пожалуйста. Буду очень благодарна».

[illegible] Брянская обл., г.Дамков, [illegible] пер., 6-16. [illegible] Лидия Анатольевна

«Если кто-нибудь знает какое-то народное средство от застарелых мозолей на ногах, напишите, пожалуйста, на адрес редакции. Буду благодарна».

Гаврилова Н.П., Московская обл.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Тысячелистник лечит раны

Тысячелистник содержит множество полезных веществ, благодаря чему народная медицина издавна его применяет. Настойка из этого растения будет особенно целебной, если цветки и листья настоять не на водке или спирте, а на самогоне, который содержит эфирные масла, обладающие дополнительным лечебным действием. В нашей семье такая настойка — первое средство для заживления ран.

Когда дочери делали операцию (вырезали два уплотнения в молочной железе), а мужу удаляли желчный пузырь, я каждый раз прямо в больницу носила настойку, они ее пили и смазывали раны — заживление было быстрым и без осложнений. Рубцы практически полностью рассосались.

Еще настойка помогает при аллергических высыпаниях на коже и при ожогах — даже следы от них исчезают. Когда я стала полоскать настойкой, разведенной водой, рот, у меня перестали кровоточить десны.

Хорошо пить разведенную водой настойку при расстройствах желудка — 3 раза в день по 1 чайной ложке.

А теперь расскажу, как я делаю настойку. Рву тысячелистник в местности, далекой от автомобильных дорог (если нет такой возможности, то лучше купить высушенную траву в аптеке). Плотно набиваю ею литровую банку и заливаю самогоном, чтобы покрыл траву полностью. Накрываю крышкой и ставлю на 10-15 дней в темное место (например, в буфет). Потом процеживаю и сливаю в стеклянную бутылку.

Ольга Плетень, 14032 г.Чернигов,
ул. Доценко, 30-119

Если сводит ноги

(для Наташи — №2, 2004г.)

1 Я нашел свои способ выходить из положения, которым и хочу поделиться. Он очень прост, доступен, а главное, эффективен. Достаточно сразу же ответить на судорогу общим резким сжатием и сильным напряжением всех мышц ноги. Я это называю блокировкой мышцы, которую сводит. Через 3-4 секунды судорога отступает, редко когда приходится делать повторное напряжение.

Тот же прием помогает мне и при сильных болях в области головы или живота, если анальгин не помогает. В этих случаях я напрягаю мышцы головы или живота, одновременно задерживая дыхание. Не сразу, но боль понемногу ослабевает.

М.В.Бойков, г.Москва

2 Я где-то прочел, что ночные судороги ног происходят из-за недостатка в организме магния. Поэтому у меня дома на всякий случай есть шипучие таблетки магнесола (кстати, из них получается очень вкусный напиток). К сожалению, я их давно не видел в аптеке. Можно купить и сульфат магния ($MgSO_4$). Правда, он очень горький, поэтому его лучше растворить в соке или компоте. Этого порошка достаточно взять чуть-чуть, на кончике ножа. Помогает очень быстро, через 2-3 минуты.

Виталий Якимченко,
г.Тында Амурской обл.

3. Если свело ногу в голени, смочите ее под коленом холодной водой и походите. Если же судорога возникла в стопе, нужно потереть косточками больших пальцев друг о друга в положении лежа.

Инесса Иващенко, Харьковская обл.

Как лечить панариций

Чтобы вылечить панариций (гнойное воспаление пальца), нужно взять сырую очищенную картофелину, соскоблить ножом немного кашицы, приложить ее к ранке и закрепить бактерицидным пластырем. Заживление происходит очень быстро. Этот рецепт мной неоднократно проверен.

Тамара Титенко, г.Иркутск

Рубрику ведет Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук

*Прошу [illegible] о [illegible] **красном плоском лишае**. [illegible] возникновения еще точно не [illegible]. [illegible] он переродиться в рак. Как [illegible] возможности ответить на мои [illegible].*

[illegible] г. [illegible]кар Пермской обл.

Типичный красный плоский лишай выглядит как узелковая (приподнятая над поверхностью) сыпь на коже. Сыпь может зудеть. Хочу сразу вас успокоить — в рак узелки не перерождаются. Чаще они бывают на тыльной стороне кистей рук, груди, животе, передней поверхности голеней, на крестце. Нередко поражаются слизистые оболочки рта, половых органов и ногти. На коже сначала появляются розовато-фиолетовые узелки размером 2-5 мм. Они плоские, блестящие, с точечным вдавлением в центре. Затем их размер увеличивается, на поверхности появляется беловатая сеточка (сетка Уикхема). Поверхность узелка становится шероховатой, покрывается чешуйками. На месте уже пораженных участков кожи могут возникать все новые высыпания. Иногда узелки сливаются вместе, образуя пятно диаметром 1 см и более. Цвет узелков постепенно становится бурым.

Высыпания на слизистой щек появляются у половины заболевших этой болезнью. Бывают также высыпания на спинке языка. Часто они напоминают сероватую сетку. Ногти истончаются, легко ломаются, мутнеют. На них образуются продольные бороздки.

Течение заболевания — хроническое. Чаще болеют женщины в возрасте от 30 до 60 лет.

Причины возникновения, действительно, пока точно не установлены. Есть данные, что красный плоский лишай — это следствие

вирусных инфекций, очагов хронической бактериальной инфекции (кариеса зубов, отита, тонзиллита, остеомиелита и т.п.), а также стрессов, аллергии на антибиотики. Замечено, что спровоцировать начало заболевания могут некоторые лекарственные препараты, такие как пенициллин, тетрациклин, йод, снотворные, а также то, с чем человек сталкивается по роду своей деятельности: цементная пыль, химические реактивы. Во рту сыпь часто возникает при наличии металлических коронок из разных металлов.

При этом заболевании всегда находят иммунологические нарушения.

При красном плоском лишае рекомендуется исключить из диеты кофе, пряности, шоколад, мед, алкоголь, стараться избегать стрессов и переутомления. Рот следует полоскать шалфеем, ромашкой, эвкалиптом. Рекомендуется постоянно принимать успокаивающие средства (пустырник, валериану), а также глюконат кальция и антигистаминные средства. Показаны витамины С, *Е*, *РР*, *А*, группы *В*. Иногда назначают стероидные гормоны.

Вне обострения [illegible] сероводородные и родоновые ванны, электросон, рефлексотерапию.

Чтобы снизить [illegible] красным плоским лишаем, надо вовремя лечить очаги хронической инфекции.

Прогноз заболевания благоприятный.

[illegible] кольцевидной гранулеме. Что это за болезнь такая и как нужно ее лечить? Заранее благодарю».

В.И.Волкова, г. Мурманск

Кольцевидная [illegible] заболевание, при котором возникают маленькие, [illegible] кожи плотные узелки розовато-коричневатого цвета диаметром 3-4 мм. Чаще всего они появляются на тыльной стороне стоп и кистей рук, на пальцах, локтях и коленях и группируются в кольца и дуги. Для постановки правильного диагноза узелок подвергают микроскопическому исследованию, поскольку кольцевидную гранулему иногда бывает трудно отличить от грибкового поражения кожи. **Лечение проводят специалисты-дерматологи.**

Причина заболевания точно не выяснена. Замечено, что чаще оно возникает у полных женщин, имеющих повышенное артериальное давление и употребляющих большое количество рафинированных углеводов (например, сахара). Иногда бывает и у детей в возрасте 3-10 лет, слишком быстро набирающих вес. Установлена связь этого заболевания с другими, например сахарным диабетом и пониженной функцией щитовидной железы. Поэтому, если у вас появилась кольцевидная гранулема, надо срочно обследоваться на диабет и исследовать функцию щитовидной железы.

Диета при гранулеме, как и при сахарном диабете, должна состоять из продуктов с пониженным содержанием углеводов. При необходимости рекомендуется сбросить лишний вес. Как правило, назначаются лекарственные препараты, улучшающие микроциркуляцию крови, — трентал, витамины группы *В*, липотропные вещества (метионин, липокаин), эуфиллин, АТФ, препараты железа, а также некоторые противодиабетические препараты. При необходимости нужно лечить гипотиреоз, проводить в течение 2-3 месяцев курсы витамина *Е* в капсулах. Дерматологи могут назначить и местное лечение.

Татьяна Яковлева

ГРИБ, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ В БАНКЕ

Совсем недавно, лет 20-30 назад, почти в каждой семье — и городской, и деревенской - на кухне стояла трехлитровая банка, накрытая марлей. А в банке — чайный гриб. Как и всякий гриб, он относится к группе растительных организмов, питающихся готовыми органическими веществами. Этот гриб питается подслащенным чаем, превращая его в замечательный напиток, который так же и называется — чайный гриб. По вкусу он не уступает современным пепси и коле, а пользу, в отличие от них, приносит огромную. К тому же чайный гриб — лучший напиток для утоления жажды в жаркую погоду

Происхождение гриба

По мнению ученых, родиной чайного гриба является Цейлон. Оттуда он распространился в Индию, затем в Китай, Маньчжурию и Восточную Сибирь. В Россию чайный гриб, скорее всего, попал в начале XX века, после русско-японской войны, а уже из России продолжил свое триумфальное шествие по всей Европе.

У чайного гриба множество названий: морской, маньчжурский, волжский, японская губка, японская матка, чайный квас. Разрастаясь, он становится похож на шляпку большого гриба: гладкая, немного выпуклая верхняя часть и волокнистая нижняя. Но еще больше он напоминает медузу. Только плавает такая медуза не в соленой морской воде, а в отфильтрованном и подсла-

аром чайном растворе.

Являясь симбиозом двух видов организмов — уксуснокислых бактерий и дрожжей, он поглощает из чая необходимые ему вещества и одновременно выделяет в раствор продукты своей жизнедеятельности, насыщая его органическими кислотами (молочной, уксусной, угольной, глюконовой), ферментами, витаминами *С* и группы *В*. Все эти вещества и делают настой чайного гриба целебным, позволяя не только предотвращать, но и лечить самые разные заболевания.

Целебные свойства чайного гриба

Чайный гриб обладает антибактериальным действием, благодаря чему хорошо снимает воспаления в ротовой полости (даже при тяжелых

формах стоматита) и носоглотке. Частые (через каждые два-три часа) полоскания горла настоем чайного гриба помогают при ангине и фарингите.

Мелкие гнойные раны на пальцах рук и ног также хорошо поддаются лечению чайным грибом.

По некоторым данным, настой чайного гриба уменьшает содержание холестерина в крови, что важно

при лечении атеросклероза. Кроме того, настой успокаивает нервную систему.

Издавна чайный гриб применяли для профилактики желудочно-кишечных расстройств. Полстакана этого вкусного кисло-сладкого напитка, выпитые утром натощак, регулируют деятельность органов пищеварения, повышая активность пищеварительных желез. Поэтому это рекомендуют пить при запоре. Легкое действие он оказывает при колите, гастрите, даже дизентерии.

Кроме того, в народной медицине настой чайного гриба употребляется внутрь при геморрое, фурункулезе, туберкулезе, отеках и как общеукрепляющее средство.

Грибная косметика

◆ Чтобы кожа стала более эластичной и свежей, полезно умываться настоем чайного гриба. Смочите ватный тампон в настое и протрите лицо утром. Мужчины могут использовать настой в качестве лосьона после бритья. Для сухой кожи подойдет 5-7-дневный настой гриба, для жирной — 10-дневный. Чем дольше настаивается гриб, тем темнее и кислее становится раст-

◆ При потливости рук или стоп помогают ванночки с добавлением в воду настоя чайного гриба.

◆ Настоем чайного гриба, добавленным в кипяченую воду, полезно ополаскивать волосы после мытья.

Как вырастить чайный гриб

От основной массы гриба нужно осторожно отделить слоистую пленку, переложить ее в чистую банку (трехлитровую или пятилитровую) и залить теплой водой. (Ни в коем случае нельзя отщипывать кусочки гриба — такой способ травматичен для него.) Банку надо оставить при комнатной температуре на сутки. Пока подкармливать гриб чайным раствором и добавлять сахар не требуется — он должен прижиться в новых условиях. В этот период гриб очень восприимчив к любым внешним воздействиям. Его могут погубить даже

мухи, которые любят откладывать на нем яйца, поэтому банку надо обязательно накрыть чистой марлей. Полиэтиленовая крышка не годится — под ней гриб задохнется. Если все сделано правильно, слоистая пленка гриба осядет на дно банки.

Через сутки воду из банки нужно вылить и залить гриб подготовленным питательным раствором: в кипяченую воду добавить чайную заварку (до светло-желтого цвета) и немного сахара (приблизительно 3 ст. ложки на трехлитровую банку). Крепость чая и количество сахара зависят от вашего вкуса. Банку надо вновь накрыть марлей. Через 2-3 дня на поверхности питательной среды появится едва заметная нежная бесцветная пленка, которая начнет разрастаться. Через 2-3 недели ее толщина уже будет составлять примерно 10-12 мм. Настой должен оставаться прозрачным в течение всего процесса культивирования, а пленка при хорошем уходе должна слоиться. Со временем ее нижний слой темнеет, приобретая буро-коричневый цвет.

К употреблению напиток будет готов на седьмой-десятый день от начала процесса. Разливать его лучше через марлю.

Подкармливать гриб нужно регулярно, не реже чем раз в 2-3 дня. Напиток должен иметь приятный, слегка кисловатый вкус, не вызывать сильного пощипывания языка и не раздражать слизистую рта. В противном случае его можно разбавлять кипяченой водой в соотношении 1:2, а то и более, в зависимости от крепости.

Раз в 2-3 недели грибу необходимо устраивать «банный день». Для этого его нужно аккуратно достать из настоя и очень тщательно, не повреждая, промыть в прохладной кипяченой воде, затем вернуть на прежнее место, предварительно ополоснув банку.

Когда гриб разрастется, его можно аккуратно отслаивать. Отделенный слой нужно промыть холодной кипяченой водой и переложить в другую банку. С этого момента «отпрыск» чайного гриба начнет новую жизнь. А как с ним обращаться, вы уже знаете.

• ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ • ДИАЛОГИ •

— Доктор, операция прошла удачно?

— Не совсем. Ногу спасти удалось, а пациента, к сожалению, — нет.

◆

— Ложись спать, сынок, — говорит отец.

— Не хочу. Рано еще.

— Нет, пора. Видишь, вон и тети в телевизоре уже раздеваются.

◆

— Ну как вчера повеселился?

— Не знаю. Мне еще не рассказывали.

◆

— Друзья! В следующем году мы будем жить еще лучше! — говорит депутат своим избирателям.

— А мы?

◆

— Вас удовлетворяет работа?

— Ну как вам сказать? Прихожу домой заполночь, сил нет, к жене совсем не тянет — значит, удовлетворяет!

залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, проце-
дить. Пить 3 раза в ...

залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить 3 раза в день по 1/4 стакана.

4. 100 г *плодов* или 1/4 стакана *сока рябины* принимать за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

5. 1 ч. ложку *травы душицы* заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

7. Смешать в равных весовых частях *цветки бессмертника песчаного (цмина), траву зверобоя продырявленного, листья мяты перечной* и *траву пустырника*. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана настоя в день за 30 минут до еды при склонности к поносам.

8. Смешать *плоды фенхеля обыкновенного* и *коры крушины ломкой* — по 10 г, *листья мяты перечной* и *тысячелистника обыкновенного* — по 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером при склонности к запорам.

9. Смешать *цветы бессмертника песчаного* — 20 г, *траву спорыша* — 10 г, *траву трифоли* — 20 г, *цветки ромашки аптечной* — 20 г, *траву полыни горькой* — 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день перед едой при хроническом холецистите в сочетании с холангитом.

линия сгиба

Энциклопедия «БЗ!» от А до Я

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Фитотерапия
2
Соколечение
11
Лечение минеральной водой
12
Очистительные процедуры
13
Яблочная диета
14
Ванны по Кнейппу
15

ХОЛЕЦИСТИТ

15

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Фитотерапия

1. 1. ст. ложку *листьев брусники* заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Настой оказывает камнерастворяющее действие.

2. 1 ст. ложку *травы горца птичьего (спорыша)* заварить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой используется при болезнях желчных протоков и как желчегонное средство, растворяет камни в желчном пузыре.

3. 1 ст. ложку *смеси ягод и листьев земляники лесной* заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой оказывает камнерастворяющее действие.

4. 2 ч. ложки *травы мяты перечной* заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить маленькими глотками в течение дня.

Настой оказывает камнерастворяющее действие.

5. 2 ст. ложки семян *укропа огородного* залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом

Ж

15

Ванны по Кнейппу

Чтобы избавиться от камней, можно принимать *ванны из отвара овсяной соломы*. Если ее нет, использовать *зеленую осоку* или *полевой хвощ*. Варят их 30 минут и из отвара готовят горячую ванну (40-43 градуса). В этой ванне больной остается в течение часа, а затем сразу обливается холодной водой. Такие ванны следует принимать 3 раза в неделю.

Одновременно нужно пить *отвар овса* — каждый день по 2 чашки (кипятить овес 30 минут). Еще лучше помогает *отвар овсяной соломы* или *полевого хвоща*. Хорошо действует на организм *отвар ягод шиповника*.

Для получения эффекта надо выполнять эти рекомендации в течение 2-3 недель, а в следующие 3-4 недели сократить число процедур вдвое.

ХОЛЕЦИСТИТ

1. 2 ч. ложки *цветков календулы* заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

2. 2 ч. ложки измельченного *корня одуванчика* залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

3. 1 ст. ложку травы *зверобоя продырявленного*

линия сгиба

средство. Другое название этого лекарства — гипосульфат натрия. Он продается в аптеках в ампулах. На курс требуется 10 ампул. Содержимое ампулы разводится таким же количеством кипяченой воды комнатной температуры и выпивается в 2 приема — утром за полчаса до еды и вечером перед сном. Тиосульфат вымывает из организма соли тяжелых металлов, остатки лекарств, яды и вредные химические компоненты. После такой 10-дневной очистки печень работает прекрасно, резко улучшается общее состояние организма, появляется ощущение легкости, прилив сил. Через некоторое время курс можно повторить.

Яблочная диета

В течение трех дней пить только яблочный сок, полностью отказавшись от другой еды. Диета проводится по такой схеме. *Первые 2 дня*: в 8 часов утра выпить 250 мл яблочного сока, а затем в течение дня пить по 500 мл сока каждые 2 часа. Последний прием сока — в 20^{00}. Перед сном можно выпить слабительный чай из трав. *Третий день*: в 8 часов утра выпить 500 мл яблочного сока, через 30 минут — 120 г чистого неразбавленного оливкового масла, сразу же после этого — 1 стакан разбавленного яблочного сока. Если появится слабость, можно прилечь.

Такая диета помогает растворить камни в желчном пузыре и вывести их из него.

огне, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели.

Отвар оказывает камнерастворяющее действие.

7. 3 ст. ложки измельченной *сухой зелени укропа* залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при заболеваниях желчевыводящих путей.

8. 1 ч. ложку измельченного *корневища аира болотного* залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать 4 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Настой оказывает желчегонное и противовоспалительное действие.

9. 1 ст. ложку *кукурузных рыльцев* залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

Настой оказывает желчегонное и противовоспалительное действие.

10. 2 ч. ложки измельченных *листьев шалфея* залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 ст. ложке 2-3 раза в день.

Настой оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

11. 2-3 раза в день принимать по 1 ч. ложке *холосаса* (сиропа, приготовленного из экстракта плодов

шиповника и сахара) в качестве желчегонного и противовоспалительного средства.

12. 50 г *березовых почек* или *листьев* залить 0,5 л водки, настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке настойки, разведенной в воде, 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Настойка оказывает желчегонное и противовоспалительное действие.

13. 5-10 г *березовых почек* залить 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут, охладить в течение 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Отвар оказывает желчегонное и противовоспалительное действие.

14. 5 г (1 ст. ложка) *сухой травы чистотела* залить стаканом (200 мл) горячей кипяченой воды, плотно закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Процедить, остывшее сырье отжать. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема (200 мл). Хранить в прохладном месте не более двух суток. Начинать прием с малых доз, постепенно доведя разовый прием до 1 ст. ложки. Принимать 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Отвар используется при желчнокаменной болезни, является хорошим желчегонным средством.

При незначительном снижении функции желчного пузыря можно добавлять *сухой чистотел* (в минимальном количестве) в сбор трав, способствующих пищеварению.

нерализации: боржоми, ессентуки №4, арзни, кармадон, московскую, славяновскую, смирновскую. Воду принимают по одному стакану 3 раза в день, подогревая ее до 35-40 градусов.

Очистительные процедуры

1. Смешать 1/4 часть стакана *оливкового масла* с 1/4 стакана *сока грейпфрута* и выпить на ночь, но не раньше чем через 1 час после еды. Затем сделать очистительную клизму, лечь в постель на правый бок, подложив под него теплую грелку. Утром клизму повторить. Рекомендуется при застое желчи.

2. Тюбаж на основе березового отвара. Березовыми листьями вместе с веточками плотно набить литровую банку. Залить доверху кипятком и, прикрыв крышкой, поставить на водяную баню. Через 20 минут слить ярко-зеленый отвар. Можно налить кипяток еще раз — это уже будет чай. А из этой ярко-зеленой жидкости надо сделать компресс на область печени. Намочите марлю, сложенную в несколько слоев, в отваре березовых листьев и, отжав, положите на область печени, а сверху накройте сухой соленой шерстяной тряпочкой и привяжите грелку. Лежа на правом боку, выпейте несколько стаканов березового чая, к которому можно добавить что-нибудь вкусное, например протертую смородину.

3. Очищение печени тиосульфатом натрия. Тиосульфат натрия — универсальное антитоксическое

день могут появиться спазмы продолжительностью 10-15 минут. К концу недели наступит кризис, сопровождающийся сильной болью, которая вскоре прекратится, и камни выйдут наружу.

2. *Пить сок пырея* по 2 ст. ложки 4 раза в день при камнях в желчном пузыре. Курс лечения — 3-4 месяца.

3. Пить *сок свежей крапивы* по 1 ст. ложке каждые 2 часа при застарелых камнях в желчном пузыре.

4. *Свекольный сок*, принимаемый длительное время, растворяет камни постепенно и безболезненно.

Лечение минеральной водой

Минеральные воды оказывают желчегонное действие и стимулируют синтез желчи. Воды средней минерализации (концентрация солей — 10-15 г/л) оказывают более выраженное желчегонное действие, а маломинерализованные (2-5 г/л и 5-10 г/л) способствуют желчеобразованию. Кроме того, уменьшая застой желчи в желчных путях, минеральные воды улучшают кровообращение в печени и функциональное состояние печеночных клеток. Под влиянием минеральных вод уменьшается вязкость желчи, увеличивается содержание в ней жирных кислот и снижается концентрация холестерина.

Рекомендуется пить воду слабой и средней ми-

Внимание! Поскольку чистотел — растение ядовитое, нужно помнить об опасности передозирования.

Противопоказание: если у вас гипотония, надо соблюдать осторожность, так как чистотел снижает давление.

15. 1 г *мумиё* растворить в 1 л воды. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 200 мл раствора в течение10 дней. Затем сделать перерыв на 5 дней. На курс лечения понадобится 12 г мумиё. Применяется при заболеваниях желчного пузыря.

16. Смешать по 50 г *корней цикория* и *листьев мяты перечной*. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и подержать 5 минут на водяной бане. Затем настаивать 30 минут. Пить горячий отвар по 1-2 стакана в день.

17. 2-3 ст. ложки измельченного *корня горца змеиного* залить 1 л воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на слабом огне, настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Отвар используется при болезнях желчных протоков, как желчегонное средство, при камнях в желчном пузыре. При этом необходимо соблюдать диету: отказаться от мяса, рыбы, яиц, соли, алкоголя.

18. 1-2 ст. ложки *травы пырея* залить 100 мл кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-4 месяца.

19. Измельченные *корни крапивы* отварить в сладком сиропе и пить по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

(Можно употреблять порошок корней в том же количестве.)

Отвар показан при застарелых камнях в желчном пузыре.

20. *Семена крапивы* тщательно растереть в фарфоровой посуде, постепенно подливая воду. Получившуюся эмульсию принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Эмульсия показана при застарелых камнях в желчном пузыре.

21. Принимать *оливковое масло* за 30 минут до еды. Начинать с 1/2 ч. ложки и постепенно увеличивать дозу до 1/2 стакана.

Оливковое масло в сочетании с соком лимона или грейпфрута не только ликвидирует застой желчи, но и изгоняет камни и песок.

22. *Кора крушины, плоды фенхеля* — по 1 части, *цветы бессмертника, лист мяты, трава тысячелистника, трава полыни* — по 2 части. Готовят настой из расчета: 2 ст. ложки сбора на стакан воды. Пьют по 0,5 стакана утром и вечером.

23. Варить 20 г *сосновых почек* в литре молока, наполовину разбавленного водой, в течение 15 минут. Как только отвар остынет, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день.

Отвар применяется как желчегонное средство.

24. Залить 10 г *сосновых почек* стаканом кипятка. Держать на водяной бане 30 минут. Пить

вечером до еды при желчнокаменной болезни, сопровождающейся систематическим обострением холецистита.

47. Смешать в равных весовых частях *траву чистотела большого* и *листья мяты перечной*. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по полстакана утром и вечером при желчнокаменной болезни.

Сбор обладает болеутоляющим и успокаивающим действием.

48. Смешать *цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля обыкновенного, кору крушины ломкой* — по 10 г, *цветки бессмертника песчаного (цмина), листья мяты перечной, траву тысячелистника обыкновенного, траву полыни горькой* — по 20 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером за 20-30 минут до еды при желчнокаменной болезни в сочетании с желудочной диспепсией.

Соколечение

1. Перед тем как приступить к сокотерапии, сделать несколько клизм и очистить желудок. Во время лечения в течение недели не принимать никакой пищи, кроме соков и воды. В день выпивать 10-12 стаканов горячей воды, добавляя в каждый стакан *сок 1 лимона*, и 1,5 л смеси соков: 900 мл *морковного*, 300 мл *свекольного* и 300 мл *огуречного*. На второй

42. *Залить 1 ч. ложку измельченного корня конского щавеля 1 стаканом воды. Кипятить 15 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.*

Отвар применяется при болезнях желчного пузыря, является легким желчегонным средством.

43. *Пить рассол квашеной капусты* 3 раза в день за 30 минут до еды при желчнокаменной болезни.

44. Смешать *плоды тмина обыкновенного* — 10 г, *кору крушины ломкой, корень алтея лекарственного, листья мяты перечной* и *шалфея лекарственного* — по 30 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить вечером по 1-2 стакана настоя.

Прием настоя способствует хорошему оттоку желчи, нормализует функцию кишечника.

45. Смешать *траву чистотела* — 15 г, *кору крушины ломкой* — 20 г, *листья мяты перечной* — 20 г, *траву зверобоя продырявленного* — 30 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять. Пить по 2-3 стакана настоя через день при желчнокаменной болезни.

Настой обладает желчегонным, желчеобразовательным и успокаивающим действием.

46. Смешать *траву полыни горькой, кору крушины ломкой, листья мяты перечной, корень одуванчика* — по 10 г, *корень марены красильной* — 40 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 стакану настоя утром и

по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Отвар применяется как желчегонное средство.

25. Залить 1 ст. ложку *травы зверобоя* стаканом кипятка в термосе. Пить охлажденным по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Настой оказывает стимулирующее и желчегонное действие.

Противопоказание: гипертония. Кроме того, поскольку зверобой обладает сосудосуживающим действием, его не рекомендуется принимать долго.

26. Смешать *траву спорыша* — 3 части, *цветы тмина песчаного* — 4 части, *цветы ромашки аптечной* — 1 часть, *кору крушины* — 2 части, *траву зверобоя* — 4 части. Залить на ночь 4 ст. ложки сбора литром холодной воды. Утром кипятить 5-7 минут, остудить. Натощак выпить 1 стакан, остальное разделить на 4 приема — каждый раз через час после еды.

Противопоказание: тромбофлебит.

27. Залить 15 г *травы душицы* стаканом кипятка в термосе. Пить по 1-2 ст. ложке 3-4 раза в день.

Настой оказывает желчегонное действие.

28. Смешать *хвощ полевой* — 1 часть и *цветки ромашки аптечной* — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка. Пить как чай — до 3 стаканов в день.

29. Залить 2 ч. ложки *травы хвоща* стаканом кипятка. Настаивать 3 часа. Пить по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Внимание! Необходимо точно соблюдать дозировку.

30. Залить 1-2 ст. ложки *листьев подорожника* стаканом кипятка. Настаивать 30-40 минут. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

Настой оказывает противовоспалительное действие.

31. Залить 3 г *корней шиповника* стаканом воды. Кипятить 10 минут. Остудить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

32. Залить 100 г *плодов рябины* 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, настаивать 12 часов. Пить по стакану 3 раза в день.

33. Залить 1 ст. ложку измельченных *листьев земляники лесной* 2 стаканами воды. Кипятить в течение часа на слабом огне. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день маленькими глотками.

В ягодный сезон полезно выпивать натощак 4-5 ст. ложек *земляничного сока* или съедать 2-3 стакана *ягод земляники* в день, ни с чем не смешивая.

34. Залить 2 ч. ложки измельченных *корневищ лапчатки прямостоячей* 1 стаканом воды. Кипятить 10-15 минут. Процедить сразу. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды.

Хорошее желчегонное средство.

35. Залить 2 ч. ложки измельченных *корней одуванчика* стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать в течение ночи. Пить по1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

36. Залить 30 г *корней одуванчика* литром воды.

Кипятить 7-10 минут. Пить по полстакана 5-6 раз в день за 30 минут до еды.

37. Измельчить в кофемолке *корень одуванчика* и добавлять понемногу (на кончике ножа) в любую пищу.

38. Залить 1 ч. ложку *травы полыни горькой* стаканом кипятка, настоять. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в неделю. Курс лечения — 2-3 недели. Можно повторить курс через 1-2 месяца.

Настой применяется при болезнях желчного пузыря как желчегонное средство.

Внимание! Необходимо строго придерживаться дозировки.

39. Залить 2 ч. ложки *травы тысячелистника* стаканом кипятка. Настаивать час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Настой применяется при заболеваниях желчного пузыря и желчных протоков, прекрасное желчегонное средство.

Внимание! Тысячелистник повышает свертываемость крови.

40. Залить 1 ч. ложку *сухих ягод черники* 20 ч. ложками холодной кипяченой воды. Настаивать в течение ночи. Выпить за день.

Настой применяется при желчнокаменной болезни.

41. Залить 3 ст. ложки *листьев черники* 3 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа. Процедить. Настой пить охлажденным по стакану в день.

Применяется при желчнокаменной болезни.

линия сгиба

Татьяна Абрамова

Ребенок в царстве флоры

Едва научившись ходить, малыш начинает воспринимать окружающую природу как чудесную страну, в которой ему интересно все: шепот деревьев, перезвон колокольчиков на лугу, жужжание пчел и шмелей. Понаблюдайте на даче, в деревне, в лесу, в саду, как дети общаются с кустами, деревьями и цветами, какой нежностью и теплотой одаривают они каждое растение. И кажется, что взамен они получают такое же благодарное тепло. Гармония ребенка и растительного царства — основной источник здоровья и хорошего развития маленького человека, считает директор Московского научного медицинского центра «Биолит», врач-фитотерапевт Сергей Анатольевич Яковлев

— От того, что дети в городах не имеют возможности общаться с природой, угнетается их чувственное восприятие, — говорит Сергей Анатольевич. — В естественных звуках, запахах и цветовых сочетаниях нуждается каждый ребенок, они воспитывают в нем чувство гармонии, дают представление о прекрасном. Двери в волшебную страну царицы Флоры всегда открыты: каждая травинка, каждый цветок не только неповторимы, они содержат целебные вещества, так необходимые ребенку.

На Руси растения играли большую роль в жизни человека с самого его рождения. Например, на шею ребенку вешали цветущий зверобой, рядом с его кроваткой обычно висели лук, чеснок, корни валерианы, аира болотного. В избы приносили веточки можжевельника и шиповника. А на Троицу из березы плели венки, украшая ими головы детей. И в этих традициях было рациональное зерно. Все перечисленные растения содержат эфирные масла и фитонциды, то есть биологически активные вещества, которые убивают или подавляют развитие многих патогенных микроорганизмов.

Поэтому, считает доктор Яковлев, в комнате, где находится ребенок, желательно держать живые растения или использовать целебные эфирные масла. Такая *ароматерапия* защитит и избавит от различных патологических состояний. Если малыш вял и пассивен, его нервную систему активизируют ароматы жасмина, лаванды, мяты, аниса. К тому же вдыхание запахов этих растений стимулирует работу мозга и развитие умственных способностей. Стимулирующее и тонизирующее действие оказывают также гвоздика, смородина, рябина, калина, лавровый лист. Апельсин же, мандарин, лимон, роза и герань душистая, наоборот, действуют успокаивающе. Запахи розмарина, цитрусовых и герани к тому же укрепляют зрение, а запахи боярышника, ели, сосны, тополя благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой системы

Фитонциды сибирской пихты, ели, аира болотного, багульника, чеснока уничтожают многие виды бактерий. в том числе стафилококки, стрептококки, дизентерийную палочку. Фитонциды эвкалипта и лука угнетающе действуют на вирус гриппа.

— Нос выполняет не только функцию обоняния. Это еще и важный рецептор мозга, — замечает Сергей Анатольевич. — А рядом с обонятельным центром в мозгу находится лимбическая система, отвечающая за человеческие эмоции. Поэтому все запахи эмоционально окрашены и вызывают у ребенка приятные или неприятные переживания. Постоянные и разнообразные приятные запахи формируют стойкие положительные эмоции, что самым благоприятным образом сказывается на здоровье и даже характере малыша.

По совету доктора Яковлева, целебные запахи растений надо использовать в любом доме, где есть ребенок. Это могут быть пучки высушенных лекарственных трав, листьев, цветов — их можно заготовить самим или приобрести в аптеке.

Из красивой мягкой ткани можно

изготовить подушку, набив ее высушенными лекарственными растениями. Такие лекарственные подушки можно сделать из какого-либо одного растения или из нескольких, добившись своеобразного букета запахов. Если ребенок будет с удовольствием спать на такой подушке, значит, растения подобраны правильно. А для этого надо знать, что, например, цветки и измельченные стебли ромашки аптечной, лепестки розы, шиповника или листья и измельченные корни валерианы оказывают успокаивающее и противомикробное действие. Шалфей лекарственный хорошо помогает при кожных заболеваниях. Подушка, набитая листьями березы, тополя и пижмы, окажется эффективна при простудных болезнях, ОРЗ и гриппе.

Не только ароматерапия, но и *фитодизайн* заметно укрепляют здоровье и улучшают настроение ребенка. Поэтому ставьте в комнате, где живет ребенок, красивые горшки с цветами, букеты из свежих или высушенных цветов, в вазу положите свежие фрукты — иными словами, окружите его красотой и ароматами.

При этом помните, что некоторые растения могут вызывать у ребенка аллергические реакции, поэтому каждое растение надо подбирать индивидуально. Если у ребенка появились выделения из носа, слезотечение, кожные проявления, то контакт с растением нужно немедленно пре[illegible].

— Целительная сила растений общепризнанна, — продолжает свой рассказ доктор Яковлев. — Но, помимо этого, растения несут множество вкусовой информации для ребенка, что очень важно. На языке имеются специальные рецепторы, ответственные за восприятие сладкого, кислого, горького, соленого. Активизация этих рецепторов с помощью пищевых и лекарственных растений способствует не только улучшению пищеварения, но и развитию головного мозга, ведь язык функционально связан с высшими отделами нервной деятельности человека. Поэтому в рацион ребенка обязательно должны входить разнообразные растения с их специфическими вкусами.

Выбор для ребенка лекарственных растений и их дозировку надо согласовать с детским врачом. Если такой возможности нет, начинайте прием отваров и настоев по каплям, придерживаясь следующего правила: до 1 года — 1/12 суточной нормы взрослого человека; от 1 до 3 лет — 1/8 суточной нормы; от 3 до 4 лет — 1/6 суточной нормы; от 4 до 7 лет — 1/3 суточной нормы; от 7 до 14 лет — 1/2 суточной нормы взрослого.

Естественно, что для нормального развития ребенка необходимы витамины и минеральные вещества. На витринах аптек сейчас в изобилии красуются разнообразные упаковки поливитаминов и минеральных добавок. Но доктор Яковлев убежден, что ни один препарат не может сравниться с природной кла-

довой витаминов, биологически активных веществ и минеральных солей. Это не только овощи и фрукты, но и ягодные и лекарственные растения: облепиха, шиповник, плоды и листья черной смородины, плоды и листья земляники, калина, рябина, черника, брусника, клюква, крапива, первоцвет, мята, чабрец, одуванчик. Их можно есть в свежем и сушеном виде, готовить из них салаты, компоты, добавлять в самые разные блюда.

Что же касается непосредственно детского лечения, то и здесь растения могут выполнять едва ли не главную роль. Вот что советует доктор Яковлев.

Детская простуда — главная «головная боль» для родителей. Наиболее эффективными при ее лечении Сергей Анатольевич считает настои мать-и-мачехи, душицы, березы, подорожника, листьев смородины, а также ягоды калины с медом, малину, шиповник. При насморке он советует закапывать в нос сок свежего листа мать-и-мачехи или разбавленный сок красной свеклы.

Для нормализации *функции желудочно-кишечного тракта* лучше всего применять отвары и настои лекарственных растений. При запоре эффективны корни и трава одуванчика, горца почечуйного, плоды ежевики, сливы, калины, рябины, а также свекла, капуста, ревень в любом виде. Хорошо действуют на перистальтику кишечника и пшеничные или ржаные отруби: по 1 ч. ложке 2-3 раза в день. При вздутии живота ребенку хорошо дать такой отвар: 1 ст. ложку плодов тмина залить стаканом кипятка, варить 5 минут на слабом огне, подсластить сахаром или медом. Давать по 1 ч. ложке 5-6 раз в день. Кроме того, можно поставить клизму из этого отвара, но без сахара.

При поносах применяйте отвар риса, сушеных груш, кожуры граната, листья и плоды черники, брусники и ежевики.

При различных отравлениях, особенно недоброкачественными продуктами, после промывания желудка рекомендуются отвары и настои одуванчика, полыни, хвоща, горца птичьего, листьев вишни, дуба или рябины.

В детском возрасте часто появляются *глисты*. Для борьбы с ними применяются растения с антигельминтными свойствами: при ленточных глистах хорошо помогают семена тыквы, при аскаридозе — цитварная полынь. Общее противоглистное действие оказывают корни и трава одуванчика, листья эвкалипта, почки березы.

При *ночном недержании мочи* полезно давать ребенку отвары и настои листа подорожника, травы тысячелистника, зверобоя, листьев брусники, шалфея, корня девясила и душистой фиалки.

В последние десятилетия отмечается резкий рост *детских аллергических заболеваний*. Для их успешного лечения применяйте сухую траву череды, хвоща полевого, листья подорожника и черной смородины, цветки календулы, ромашки аптечной. Эти растения, принимаемые внутрь в виде отваров, нужно комбинировать с наружным использованием в виде ванн, примочек, присыпок, мазей.

Доктор Яковлев обращает внимание родителей на эффективное

лекарственное растение *шлемник байкальский* (его можно приобрести в аптеках), который, в сочетании с общеукрепляющими, мочегонными и желчегонными травами, весьма эффективно используется при лечении детских аллергий.

— Когда у ребенка (особенно часто у недоношенных детей) многие органы и системы еще функционально не развиты, — продолжает рассказывать доктор Яковлев, — его кожа берет на себя дополнительные функции: именно через нее в организм легко проникают биологически активные вещества лекарственных растений и натуральных эфирных масел. Поэтому всего лишь несколько капель эфирного масла полыни лимонной или лаванды, добавленные в *ванну*, улучшают сон ребенка, уменьшают кожные проявления диатеза и аллергической сыпи, успокаивают нервную систему. А несколько капель масла кедра, чайного дерева, гвоздики или котовника лимонного, если их растворить в ванне с водой, оказывают антибактериальное и тонизирующее действие, улучшают аппетит, стимулируют иммунную систему.

Если под рукой нет эфирных масел, можно использовать свежие или сухие лекарственные растения. Например, ванночки с хвоей сосны, пихты, ели помогут простимулировать обменные процессы в коже, снимут излишнюю нервную возбудимость. Заварите несколько сосновых или еловых лап в ведре воды, дайте настояться и вылейте в воду, приготовленную для детской ванны.

При любых кожных высыпаниях на теле ребенка хорошо помогают ванны с листьями свежей или сухой полыни, подорожника, а также с геркулесом или пшеничными отрубями. Положите горсть геркулеса или отрубей в тонкий полотняный мешочек, опустите в ведро воды и поварите на медленном огне 30 минут. Содержимое мешочка отожмите и вылейте весь отвар в воду, приготовленную для ванны. Такие ванны с температурой воды 36-37 градусов надо принимать три раза в неделю по 10 минут.

При частых *гнойных воспалениях глаз* у новорожденных и грудных детей обратитесь к целительной силе календулы лекарственной, или ноготков. Чайную ложку свежих или высушенных измельченных цветков залейте стаканом кипятка, укутайте посуду, чтобы содержимое хорошо настоялось, процедите и промывайте глаза, делайте примочки и компрессы на веки.

Когда мы хотим помочь своему ребенку, не стоит забывать мудрое выражение Гиппократа: «Лучший врач — это природа».

Ирина Соловьева, учитель физкультуры

Пора в школу!

С апреля каждого года для «выпускников» детских садов — малышей, которым исполнилось шесть лет, — начинается горячая пора. Им предстоит первый серьезный жизненный экзамен — поступление в школу.

Примут всех, хотя кто-то подготовлен лучше, а кто-то хуже. Для родителей, конечно, важно, в какой именно класс попадет их ребенок — в сильный или в слабый. Решение после тестирования ребенка прини-

мает приемная комиссия — директор, завуч, педагоги и психологи. Имеет значение все: его сообразительность, умение читать, писать, давать обоснованные ответы, способность адаптироваться в непривычной обстановке. В некоторых московских школах процедура приема в первый класс теперь напоминает наем на работу в солидную фирму.

Сколько раз, проходя мимо кабинета директора нашей школы, я видела нервно расхаживающих мам и пап, ожидающих результата тестирования. Ведь это экзамен и для них, готовивших малышей к школе. Насколько успешным был родительский педагогический опыт, обнаружится уже через несколько недель после 1 сентября.

Если ребенок будет с радостью ходить школу, взахлёб рассказывать о своих новых товарищах и учителях, с интересом выполнять домашние задания — все нормально, он адаптировался к новой жизни. Но бывает, что первоклассник становится безразличным ко всему или, наоборот, слишком нервозным и одно упоминание о школе вызывает у него раздражение. По утрам мама с трудом поднимает его с постели, а он хватается за любой предлог, лишь бы остаться дома. Может быть, ему не по силам новые нагрузки, которые с первых дней ложатся на первоклассников? А может быть, ребенок понял, что он не самый лучший и не самый умный, как ему постоянно внушалось дома. Это «открытие» делает его пребывание в школе очень некомфортным. Начинаются конфликты и с учителями, и с одноклассниками. Здесь уже родителям надо принимать меры, возможно, понадобится даже помощь психолога.

Но нередко трудности возникают по другой причине. Когда ребенка принимают в школу, никто не обращает внимания на его физическое развитие. А ведь от него в немалой степени зависит, как школьник будет выдерживать возросшие нагрузки.

К сожалению, современные дети приходят в школу слабенькими физически. Мне, учителю физкультуры, приходится немало времени тратить на то, чтобы научить первоклассников элементарным физическим упражнениям. Более 70% из них не умеют даже прыгать через короткую скакалку. А когда дело доходит до бега, просто плакать хочется — малыши стараются изо всех сил, но бег больше чем на 300 метров для них становится пыткой: у них появляются боли в области печени, мышечная усталость, затрудненное дыхание. Подтягивание на высокой перекладине для мальчишек часто остается недостижимой мечтой, а ведь именно в этом возрасте, когда вес тела еще небольшой, такое упражнение легче всего освоить.

А простейший прыжок в длину с места! Практически у всех детей слабый торс и атрофированные мышцы спины, что не позволяет им элементарно оттолкнуться двумя ногами от пола.

Если родители не занимаются физической подготовкой детей до школы, то у маленьких школьников почти неизбежно возникнут проблемы со здоровьем. Ведь теперь они вынуждены подолгу сидеть за партой, а гиподинамия для неокрепших организмов особенно опасна. Есть и еще один важный аспект — психологический: ребенок, не умеющий

делать простые упражнения, может вызвать насмешки одноклассников на уроках физкультуры. А это негативно скажется на становлении личности: он вырастет неуверенным в себе, закомплексованным, может потерять друзей.

Пока не поздно, найдите время, чтобы наверстать упущенное. Дети любят двигаться. Проводите с ними «уроки физкультуры» в виде игры — ребенок охотно пойдет на это. Для нормального развития дошкольника надо отводить на такие занятия по два часа в день, не меньше. Можно предложить ребенку проверить, готов ли он к школе, — это наверняка станет хорошим стимулом для занятий.

Итак, что же должен уметь потенциальный первоклассник?

◆ *Осанка.* Прежде всего надо научить его принимать так называемую основную стойку — пятки вместе, плечи расправлены, подбородок приподнят, живот слегка втянут, руки по швам. Для начала пусть ребенок встанет спиной к стене (без плинтуса) или к двери. Он должен касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами, пятками. Постояв немного, пусть пройдется по комнате, а затем опять встанет к стене. Проверьте, изменилось ли положение его тела. Если да, то стоит повторять это упражнение почаще, пока не вырабатается хорошая осанка.

◆ *Повороты.* Надо освоить повороты направо, налево, кругом. Заметчу, что поворот кругом выполняется только через левое плечо.

◆ *Бег.* Ребенок должен пробегать дистанцию 30 метров за 5,5 секунды. Обучить высокому и низкому старту — дело учителей физкультуры, но ребенок должен знать, что скорость ходьбы или бега зависит от двух параметров — длины шага и частоты движений. Например, если наперегонки побегут длинноногий пятиклассник и крохотный дошкольник, то еще не факт, что выиграет первый. Просто надо работать руками как можно чаще, тогда ноги начнут синхронно двигаться сами по себе. А для увеличения длины шага следует поднимать бедро как можно выше и ставить ногу на носок, словно бежишь по раскаленному песку. Если ребенок летом побегает по песчаному берегу или мелководью, преодолевая сопротивление воды и рыхлого песка, то осенью его результаты заметно улучшатся.

◆ *Упражнение для пресса.* Исходное положение: лечь на спину с согнутыми ногами, пальцы рук переплетены за затылком, локти касаются пола. Вдохнуть, приподнять туловище, ноги вытянуть на полу — выдохнуть через рот. Это упражнение улучшает координацию и осанку. Первые 20 секунд темп медленный, затем его надо ускорить. За 30 секунд мальчики должны выполнять 18, а девочки 13 подъемов туловища. Для малышей это упражнение особенно важно: нельзя рассчитывать на то, что ребенок приобретет правильную осанку при слабо развитом мышечном корсете.

◆ *Прыжки в длину с места.* Сделав глубокий вдох, отвести руки назад, резко оттолкнуться и прыгнуть. Результат определяется по задней точке касания поверхности в момент приземления. Норматив для первого класса: мальчики — 140, девочки — 130 см. Это тест на «взрывную силу» пояса нижних конечностей. Кроме того, по нему можно контролировать степень слаженности работы рефлекторной ду-

ги — насколько точно срабатывают мышцы по сигналу мозга. Если ребенок интенсивно растет, результаты могут несколько снизиться — нервные окончания иногда не «успевают» за мышцами, но это легко исправить тренировками.

♦ *Отжимания из упора лежа*, руки шире плеч. Сгибание рук выполняется до выхода плечевых костей «в горизонталь» со спиной. Норма для мальчиков — 18, а для девочек — 15 отжиманий.

♦ *Подтягивание на высокой перекладине*. Норма для мальчиков — 5 раз. Девочкам можно подтягиваться на низкой перекладине, когда носки касаются пола. Для них норма — 12 раз.

♦ *Упражнение на гибкость позвоночника*. Отметить на полу прямую линию, посадить ребенка на пол так, чтобы его пятки касались этой линии (расстояние между пятками — 30 см). Ребенок наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касается пола как можно дальше. Нужно продержаться в таком положении не менее 2 секунд. Если мальчик «зашел» за линию на 10 см, а девочка — на 12 см, то это прекрасный результат. Но если ребенок даже не дотянулся до линии, родители должны насторожиться. Гибкость обязательно нужно развивать. Пожалуй, это единственный норматив, в котором у девочек результат должен быть выше, чем у мальчиков. Девочки — будущие мамы, а при вынашивании плода нагрузка на позвоночник увеличивается, поэтому его надо укреплять с детства.

Я привела минимальный перечень физических нагрузок, с которыми придется столкнуться первокласснику на уроках физкультуры. А есть еще упражнения на равновесие, опорные прыжки, лазание по канату, прыжки в высоту, спринтерский и стайерский бег, спортивные игры, лыжи...

Оставшееся до школы время нужно провести с максимальной пользой для ребенка. Дети набирают физическую силу быстро, причем с особым удовольствием они это делают вместе со взрослыми. Покажите им пример, научите тому, что можете делать сами.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Хорошая болезнь — склероз!

— Что же в ней хорошего?

— Ничего не болит, и каждый день узнаешь что-нибудь новое.

♦

— О чем ты так грустишь?

— Да вот задумался: почему все, что есть хорошего в жизни, либо противозаконно, либо аморально, либо ведет к ожирению?

♦

— Доктор, у меня понос. Что делать?

— Крепитесь!

♦

— Ты мой пиджак почистила?

— Да, дорогой.

— А брюки?

— Тоже.

— А ботинки?

— Что, у тебя и там карманы есть?

Вера Шабельникова

Театр Простодушных

Как сказано у классика, все счастливые семьи похожи друг на друга. Но оказывается, бывают исключения. Семья Нефедовых, о которой рассказывалось в прошлом номере, счастлива по-своему. Юрий Петрович и Людмила Федоровна сделали все, чтобы их Маша, родившаяся с синдромом Дауна, жила полноценной, счастливой жизнью. Их усилия равны подвигу. Благодаря им Маша смогла состояться как личность: она работает, играет на флейте, танцует и... играет в театре.

Вот об этом необычном театре и пойдет речь сегодня

Пока в Театре Простодушных поставлен лишь один спектакль — «Приходите... завтра!?» Это — интерпретация истории о капитане Копейкине из «Мертвых душ» Н.В.Гоголя.

Сюжет спектакля, идущего около сорока минут, незамысловат. Капитан Копейкин, вернувшийся с войны без руки и ноги, пытается выхлопотать пенсию у государства. Но чиновники бесконечно откладывают решение его судьбы, изо дня в день повторяя: «Приходите завтра!». В конце концов надоевшего Копейкина просто выталкивают из канцелярии. Чем это кончается в поэме «Мертвые души», известно: капитан Копейкин становится разбойником. В Театре Простодушных кульминация совпадает с финалом — обиженный властью Копейкин уходит в никуда.

На сцене — семь актеров, шестеро из них — с синдромом Дауна. Восьмой актер, он же режиссер постановки, произносит гоголевский текст, связывая и концентрируя вокруг себя действие.

Что же оно представляет собой, это необычное театральное действие?

Можно посмотреть на него по-разному. Например, можно посочувствовать актерам — им трудно: у них плохая дикция и память, они иногда забывают слова и кажутся беспомощными. Но, глядя на них, я ощущала сопричастность, которой так дорожит любой театр, на которой, собственно, и держится театральное искусство. Правда, это была, скорее, сопричастность не действию, а самим актерам. Они не играли, а жили на сцене, и их безыскусность давала понять: мы все — люди, мы — похожи. Неважно, что природа недодала или чем наградила сверх меры. Главное — у нас так много общего. И поэтому мы можем и должны понимать друг друга, а не отмахиваться от «неполноценных». Это был первый урок спектакля.

Второй урок состоял в том, что этим людям вовсе не требовалось

были органичны и
можно, бо-
м зрители. Но
простодушие — не порок. А по мне,
за даже добродетель. Такие свои-
ства развитого интеллекта, как хит-
рость и
ума не казались мне достоинствами. Правда, интеллект может проявляться по-разному. А эти актеры восполняли его недостаток безыскусными проявлениями чувств. В основном сиюминутными эмоциями. Как раз тем, что люди обычно скрывают, маскируют. Такая безыскусность и естественность присутствует на картинах Брейгеля. И опять получалось, что люди на сцене — это мы, только без масок.

В каком еще театре можно увидеть такое непосредственное выражение чувств? Эмоции в наше время вообще редки. Может быть, поэтому Театр Простодушных кажется откровением. И не только мне. Режиссер Геннадий Сидоров, посмотрев этот спектакль, пригласил на роль пастуха Миколки в фильме «Старухи» Сергея Макарова — исполнителя роли капитана Копейкина. После

Фото Сергея Ярошенко

В роли капитана Копейкина — Сергей Макаров, его матери — Елена Чумакова

того как фильм завоевал четыре главных приза на «Кинотавре», Сергей Макаров стал знаменит. Его лицо с явными признаками синдрома Дауна стало «лицом с обложки». Это не эпатаж и, надеюсь, не дань моде. Я заметила, что актеры из Театра Простодушных очень фотогеничны,

В роли Англичанки — Маша Нефедова

и объяснить это нетрудно: их лица во время игры чрезвычайно выразительны.

После спектакля мне захотелось встретиться с режиссером Театра Простодушных. По тому, как он держался на сцене, было понятно, что это прекрасный актер: он легко вписывался в свой необычный ансамбль, был так же, как и они, выразителен и естествен, но в этом ощущалось мастерство. И вот мы беседуем с Игорем Неупокоевым, артистом театра и кино. А теперь — и режиссером.

Первый вопрос, который я задала ему, касался самой идеи его Театра Простодушных: как она возникла?

— Случайно, — отвечает Игорь. — Как-то зимой я оказался в одном доме отдыха под Москвой. Туда привезли группу ребят с синдромом Дауна. Их учили кататься на лыжах. Днем они катались, а вечера оставались свободными. Вот меня и попросили заняться их досугом. Я решил поставить с ними «Дюймовочку». В нашем домашнем спектакле играли и ребята, и их родители, всем понравилось. Потом мы разъехались. Но я вспоминал о той работе, она казалась мне очень интересной. Настолько, что через три года я решил ее продолжить. Взял список членов Ассоциации Даун синдром и, как рекламный агент, несколько дней обзванивал их, приглашая на собеседование. Приходили многие, я практически никому не отказывал. Но кто-то оставался, кто-то уходил. И постепенно сложился коллектив из семи человек, которых вы видели.

Игорь Неупокоев начал свое актерское образование в Школе-студии МХАТ (курс О.Н.Ефремова), а окончил во ВГИКе (мастерская Е.С.Матвеева). Работал в Минском театре киноактера, снимался на киностудии «Беларусь-фильм». Самой удачной из своих ролей считает работу в фильме «Свидетель» (режиссер — Валерий Рыбарев). Недавно снялся в фильме «Строптивая мишень» (режиссер — Юлия Колесник)

А что вас как режиссера привлекает в людях с синдромом Дауна?

— Это идеальные актеры. Конечно, им трудно запомнить текст, у них замедленная реакция. Казалось бы, противоречие: для сцены требуются и память, и острая реакция. Но все это перекрывается таким редким качеством, как природная органичность. Искренность в чистом виде. Они не играют, они живут. Я говорю: «Лена, плачь!» — и она плачет. В театре обычно сталкиваются амбиции: режиссер стремится осуществить свой замысел, актер хочет себя проявить. В лучшем случае достигается компромисс. А у моих актеров — стопроцентное желание выполнить задачи, которые перед ними ставлю. Это совершенные артисты!

— Какие у вас трудности в работе с этими ребятами?

— Никаких. У нас очень дружная команда. Так бывает только в молодом театре: дух студийности и семейственности. Семейственность у нас и в переносном, и в прямом смысле слова: родители актеров принимают

ание. Приходили
ски никому не от-
ставался, кто-то
но сложился кол-
ловек, которых вы

как режиссера
привлекает в лю-
дях с синдромом
Дауна?

— Это иде-
альные актеры.
Конечно, им
трудно запом-
нить текст, у них
замедленная ре-
акция. Казалось
бы, противоре-
чие: для сцены
требуются и па-
мять, и острая
реакция. Но все
это перекрывает-
ся таким редким
качеством, как
природная орга-
ничность. Иск-
ренность в чис-
грают, они живут
плачь!» — и она
бычно сталкива-
иссер стремится
замысел, а актер
. В лучшем слу-
омпромисс. А
опроцентное же-
адачи, которые я
. Это совершен-

рудности в рабо-
и?
ас очень дружная
ет только в моло-
дийности и семей-
ственность у нас и
прямом смысле
ков принимают

активное участие в жизни театра. А что касается трудностей с запоминанием текста или реакцией, так это рабочие моменты. То, что режиссер повторяет на репетиции пять раз, я повторяю сто раз. Меня это не раздражает. Я знаю, что актеры стараются. Они никогда не сделают ничего разрушительного. У них нет тщеславия, самолюбия.

— Неужели никто из них никогда не обижался на вас?

— Был один случай. На прогоне перед выпуском спектакля я просил актрису пройти по сцене как можно медленнее — у нее был такой красивый выход под музыку. А она торопилась, и получалось невыразительно. В какой-то момент я не выдержал и повысил голос, стараясь перекричать музыку: «Мед-лен-но!!!» Этого было достаточно, чтобы артистка замкнулась. У людей с синдромом Дауна нет защиты от агрессивности. Они на нее реагируют очень болезненно — уходят в себя. Я это знаю и репетирую очень мягко, деликатно.

— Во время представления, на котором я была, произошла, можно сказать, драма внутри драмы. Руслан Ванян, исполнявший роль Швейцара, не мог произнести слова в кульминационной сцене. Возникло неожиданное напряжение. Руслан побагровел, несколько раз пытался справиться с собой. Ему подсказывали из публики, но он повернулся спиной к залу и со словами: «Нет, не могу, я уйду!» — направился за кулисы. Потом передумал, вернулся и крикнул: «Завтра! Приходите завтра!» — те слова, которые ему никак не давались. На наших глазах произошло преодоление себя, своей слабости.

Финальная сцена спектакля.
Рядом с режиссером Игорем Неупокоевым актер Руслан Ванян

— Так и было. Вы, наверное, заметили, что я не стал помогать ему. Я мог это сделать, но посчитал, что ему необходимо справиться самому. У Рус-

лана большие проблемы с речью, но у него исключительный темперамент. Когда я набирал труппу, я никому не отказывал. Но, увидев Руслана, честно говоря, немного растерялся. Как этот человек будет играть, если ему так трудно говорить? Мы переглянулись с ассистенткой, возникла пауза. И в этот момент я увидел его глаза и понял: он — прирожденный артист, у него взрывной темперамент. Это все и решило. И я ни разу не пожалел о своем решении. Надеюсь, его промах не снизил впечатление от спектакля?

— Наоборот. Руслан вызвал у меня глубокое уважение. Кроме того, я своими глазами увидела, как нужен этим ребятам театр. Для них это не только интересное занятие, не только увлечение. Это еще и, как говорят врачи, реабилитация.

— Когда вы спрашивали об идее театра, я рассказал о случайном стечении обстоятельств. Но это внешняя сторона дела А ведь в реализации замыслов есть еще и внутренняя логика. В создании этого театра совпадает сразу несколько задач, которые для меня важны

Наша сцена - это место встречи людей с синдромом Дауна с обществом. Такую встречу я считаю необходимой и для них, и для публики И та и другая сторона от этого только выигрывает Ребята реализуют свои способности, а общество получает урок терпимости лояльности Это задача первая

Вторая задача связана с моей личной ответственностью перед этими людьми. Театр получился он живет и помогает жить им Их стали приглашать на съемки. Остановить этот процесс нельзя.

А третья задача — творческая. Талантливо используя данные этих уникальных исполнителей, можно поставить и решать новые задачи в искусстве. Речь идет о серьезном творчестве, без снисходительного отношения к актерам, без скидок на болезнь.

— Ваша внутренняя логика отражена уже в названии театра, очень, на мой взгляд, удачном. И в выборе спектакля. Как вам пришло в голову поставить именно Гоголя?

— По наитию. Я искал значительное произведение, соответствующее этим ребятам по духу. Понял, что ближе всего — Гоголь. Сначала хотел поставить «Старосветских помещиков», но потом остановился на «Истории капитана Копейкина». По-моему, это попадание. Здесь есть и тема маленького человека, и тема инвалида. Они все это испытали на себе, ведь наше общество равнодушно относится к их проблемам.

Вдохновленные успехом, после долгих сомнений мы начали работу над новым спектаклем. Кажется, удается найти новый поворот для театра. Это современная пьеса, философская притча — действие происходит после мировой катастрофы. Герои — непохожие на нас люди, они выглядят иначе, у них другая органика. Меня натолкнул на эту тему друг-геолог, который хорошо разбирается в истории происхождения человека. Однажды, глядя на моих артистов, он высказал неожиданное предположение: может быть, синдром Дауна — одна из тупиковых ветвей развития хомо сапиенс. Как известно, у людей с синдромом Дауна в наборе хромосом есть одна лишняя. Развитие человека пошло по другому пути, а могло пойти по этому. Тогда люди, недополучившие одну хромосому, считались бы отклонением от нормы

Вот эта мысль, что все мы — лю-

ди, а отклонение от нормы — вещь случайная, и интересует меня в новом спектакле. На сцене — «другие люди». На этот раз рядом с ними будут и профессиональные актеры. Должен сказать, что переиграть моих ребят профессионалам трудно. Ребята заранее убедительны. Им

«Искусство ли такой театр? Театр ли вообще? Наверное, да, но какой-то принципиально иной: бесконечно простой и бесхитростный. По словам Неупокоева, это театр огромного преодоления. Невероятный труд актеров, их родителей и режиссера останется за кулисами. На сцене будет только пронзительное и необычайно художественное действо».

Алла Архангельская, газета «Сегодня»

образ «другого человека» дается легче за счет природной пластики, речевой индивидуальности.

— Как я поняла, у вашего театра нет своего помещения, да и средств, по-моему, нет.

— Весь наш коллектив, в который кроме меня и актеров входят осветитель, звукорежиссер и ассистент, работает на общественных началах. Совсем недавно мы получили премию, которая называется «Акция совета президента РФ по культуре и искусству — поддержка российских театральных инициатив». Вручал ее очень уважаемый мною актер — Евгений Миронов. Эта премия в какой-то степени поможет нам осуществить планы, о которых я рассказывал. Но не больше. А хотелось бы снять полнометражный фильм по новому спектаклю. Это было бы завораживающее зрелище — апокалиптическая картина мира после конца Света. Но для него нужны совсем другие средства.

А что касается помещения, то играем мы на разных сценах. Чаще всего — в Театре.doc, что в Трехпрудном переулке. Меня это устраивает, поскольку этот театр любит эксперимент, сюда приходит молодая образованная публика. Жаль только, что зал маленький. Хотелось бы, чтобы сближение людей, таких разных и таких похожих, происходило чаще.

«Мне и в голову не приходило, что, сидя в зале, я буду влюбляться в актеров и ждать каждой новой сцены, как новой песни. Я был счастлив вместе с артистами, смеялся над остроумными находками режиссера, будто молитву, слушал гоголевский текст. Спектакль стал объектом искусства, а его исполнители — если не звездами, то, по крайне мере, полноправными членами общества».

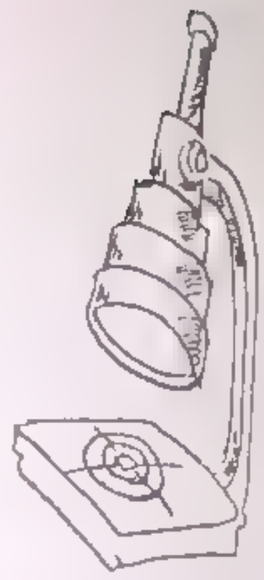
Андрей Васильев, «Большой Город»

Сайт Театра Простодушных: teatrprosto.ru

Самый

Самая маленькая «Мона Лиза»

9х13 миллиметров — таков размер самой маленькой копии «Моны Лизы» Леонардо да Винчи, когда-либо выполненной вручную. Она изготовлена в мастерской люксембургского художника Ива Жеро и, если внимательно присмотреться, ее улыбка не менее загадочна, чем на оригинале.



Самый длинный поход

Четыре года провел в пути американец Стив Ньюмен из Огайо. Все это время он шел пешком, причем в одиночку. Сначала пересек Северо-Американский континент и вышел к его восточному побережью. Перелетев в Ирландию, Стив прошел пешком с запада на восток через Европу и Азию, «заглянул» в Австралию и лишь потом отправился домой, в Огайо. В общей сложности он прошел 33600 километров.

Самая контрастная пара

Говорят, противоположности притягиваются. Иногда в этом можно убедиться воочию. Когда в 1990 году Натали Люсиу ростом 94 см и Фабьен Прету в Сейсине-Паризе (Франция) поженились, они стали рекордно контрастной парой: жених выше невесты на 94,5 см.

Не менее яркую супружескую пару составили американцы Питер Робинсон, весивший 30 кг, и Банни Смит, превосходившая его на... 210 кг.

Самый курьезный

Один из са
голов забил су
игры команд
третьей лиги
пришелся по г
затем отскочил
ворот — вратар
мать мяч. Гол
потому что по
правилам суд
«воздухом».

Самый

Самый

Самый курьезный гол

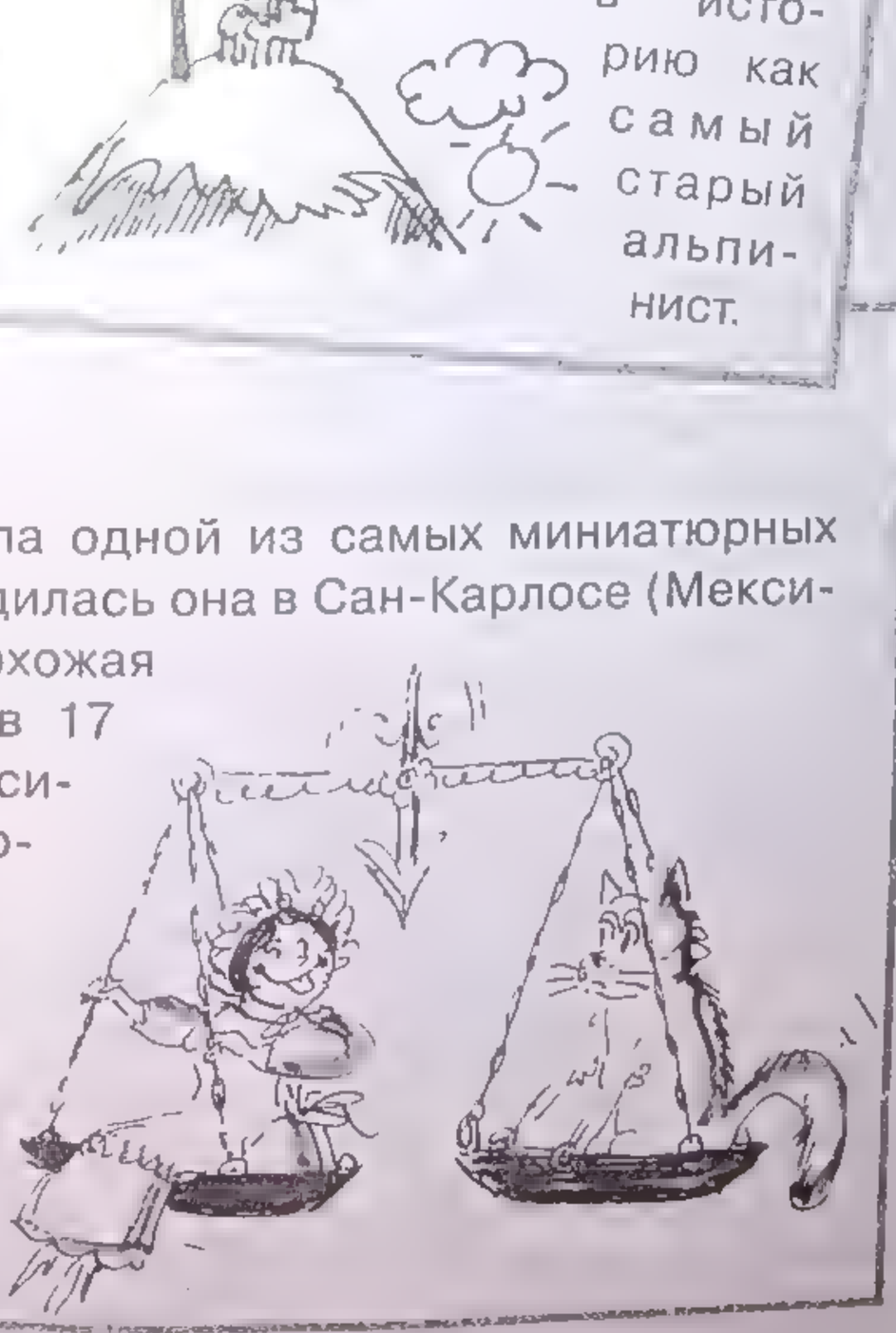
Один из самых курьезных голов забил судья. Во время игры команд чехословацкой третьей лиги угловой удар пришелся по голове судьи и затем отскочил прямо в сетку ворот — вратарь не смог поймать мяч. Гол был засчитан, потому что по футбольным правилам судья считается «воздухом».

Самый старый человек, поднявшийся на Фудзияму

Японец Тейичи Игараси взошел на Фудзияму (высота 3776 метров), когда ему исполнился 101 год. Это было не первое восхождение дровосека Игараси: выполняя свой обет, он поднимался на священную гору Японии ежегодно. Но на этот раз он вошел в историю как самый старый альпинист.

Самая легкая женщина

Люсия Ксарате была одной из самых миниатюрных женщин в истории. Родилась она в Сан-Карлосе (Мексика) в 1864 году. Эта похожая на куколку женщина в 17 лет при росте 67 см весила меньше обычного домашнего кота — 2,13 кг. Эксперты считают ее самым легким человеком в мире, хотя с годами Люсия позволила себе поправиться до 5,9 кг.



Подготовила Татьяна Васильева

Русская рулетка на японском столе

В нашей стране японская кулинария вошла в моду самой экзотической своей ветвью, которую обычно труднее всего воспринимают иностранцы. Я имею в виду кушанья из сырой рыбы и морских деликатесов

Многие россияне [illegible] обозначают два [illegible] суси и сасими.

Суси — это колобки из приправленного уксусом и сахаром вареного риса. Его слегка намазывают зеленым хреном и сверху кладут ломтик сырого тунца, кальмара, осьминога или морского гребешка. Есть суси полагается руками, макая его в соевый соус с хреном. И заедать маринованным имбирем, который хорошо оттеняет вкус даров моря. Сасими — тоже нарезанные морские деликатесы, но уже без риса. При этом оба кушанья едят не для того, чтобы набить живот. Это дорогое лакомство, которое надо обязательно посмаковать.

Именно сасими и суси в наибольшей степени воплощают философию японской кулинарии [illegible] японского искусства. [illegible] Японская кулинария [illegible] собой полную противоположность [illegible] китайской [illegible] прежде всего [illegible] ставит природу выше искусства. Задача японского повара — помочь дарам моря полнее выявить свой изначальный вкус и полезность.

[illegible] эстетизм японской кухни сомкнулся с [illegible] современными взглядами [illegible] призывающими [illegible] калории и [illegible] пищи. Все это, наверное, и породило у нас моду на суси [illegible]

[illegible]

В сусичных [illegible]

[illegible] фи-маки в форме лодочки [illegible] лосося и морского ежа.

Кстати, сырая рыба считается де-

[illegible] не только в Японии. Ана[illegible] сасими мне довелось попробовать в Перу. Для кушанья, которое называется «себичи», мелко крошат репчатый лук и выдавливают на него сок нескольких лимонов. Туда же кладут ломтики сырой рыбы и, тщательно перемешав, дают [illegible] ся. За час рыба [illegible] ваться, и вдвоем [illegible] целый кило[illegible]

Сасими и суси больше предназначены для праздничного стола. Ими потчуют гостей в дни различных торжеств или в вечернее время. К еде во время трудового дня многие японцы относятся с подчеркнутым равнодушием. Обычно они довольствуются миской обычной лапши с приправами. Однажды я удостоился быть гостем одного из самых богатых людей Японии. На обед нам подали по лубяной коробочке с холодным рисом и кружочком жареной рыбы, немного солении и кружку зеленого чая. Буквально через час я отправился в ресторан, чтобы после трапезы с миллионером как следует поесть.

В годы Второй мировой войны «обедом патриота» в этой стране называли белый рис с кружком красной соленой моркови посередине, видимо по аналогии с японским флагом. Прошло более полувека. По номинальной зарплате (около 3000 долларов в месяц) Япония опередила Западную Европу и Северную Америку. Однако содержимое лубяной коробочки, которую японский труженик берет из дома, изменилось незначительно.

Впрочем, японцы часто обедают в заводской столовой, в частной харчевне или, если успевают, дома. За домашним столом японец обычно съедает две-три пиалы риса. Хозяйка раскладывает его деревянной лопаточкой, именуемой самодзи. Это — символ власти в семье. После 60 лет свекровь торжественно передает самодзи невестке, на которую заодно ложится и ответственность за семейный бюджет.

Кроме риса на домашнем столе японца присутствуют соленья, суп мисо — отвар из сушеной рыбы и перебродившей бобовой пасты, иногда сай — дополнительное блюдо. Им может быть жареная рыба, свинина в кляре, тушеные овощи.

Более плотным обедом, а чаще ужином для компании из нескольких человек, в японской кулинарии служит набэ — густая и сытная похлеб-

ка. Ее готовят в глубокой чугунной сковороде, которую вместе с жаровней ставят перед гостями. В сковородку наливают немного бульона, добавляют соевый соус, доводят до кипения. Гости сами кладут туда ломтики свинины, курицы, рыбы. Потом добавляют морепродукты, грибы, овощи. Наваристую похлебку разливают по пиалам. Это кушанье, особенно популярное среди борцов сумо, предпочитают люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом.

Но главная экзотика японской кулинарии — блюдо из рыбы фугу. Однажды мне удалось попробовать это самое дорогое лакомство, которое доступно лишь зажиточным японцам. Дело в том, что редкая пузатая рыба с полосатой, черно-белой спинкой и молочно-белым брюшком смертельно ядовита, особенно накануне прихода весны. Однако именно в эту пору гурманы соглашаются платить за нее по 250 долларов за килограмм. Потрясает тот факт, что при этом тысячи людей попадают в больницы, десятки умирают. После войны «рекордным» был 1958 год, когда, отведав блюда из экзотической рыбки, скончалось 176 человек. Ныне в Японии лицензию на право разделывать и подавать фугу имеют 72 тысячи поваров, а ежегодное число жертв сократилось до двух десятков. Но поскольку все погибающие, как правило, люди известные, увлечение ядовитой рыбой сохраняет ореол «гастрономического варианта русской рулетки».

Наиболее опасна для жизни печень рыбы фугу. Однако именно она, как никакое другое лекарство, предохраняет человека от всех возрастных болезней суставов. Потомственный актер театра кабуки Мацугоро Бандо Восьмой, непревзойденно исполнявший роли юных красавиц даже в шестидесятилетнем возрасте, восхищал публику изяществом рук. Секретом своей молодости он считал печень фугу. На беду, однако, случилось так, что пристрастие к такой еде в конце концов стало причиной его смерти.

Возможность попробовать это удивительное блюдо меня, конечно, пугала. Но журналистское любопытство оказалось сильнее.

Сначала повар расспросил собравшихся на опасную трапезу о возрасте, осведомился, как работают печень, почки, кишечник. Потом перед каждым из гостей поставили предназначенный именно для него фарфоровый кувшинчик с настоем из плавников фугу. Вместе со всеми я выпил несколько глотков. Повар, словно анестезиолог, внимательно вглядывался каждому в глаза. Опьянение ощущалось очень своеобразно. Сперва все вокруг словно потускнело, но затем все чувства обострились. Появилась странная способность видеть, слышать, осязать гораздо явственнее, чем обычно. Я словно переместился в иной мир, несравненно более богатый оттенками, шорохами, запахами.

Поинтересовался, любит ли ловить этот своеобразный кайф молодежь. Мне ответили, что заведения с рыбой фугу посещают в основном люди почтенного возраста...

Затем пришел черед попробовать саму рыбу. Начинают со спинки — наиболее вкусной и наименее ядовитой. Но чем ближе к брюшку, тем сильнее концентрация яда. Бдительно следя за состоянием гостей, повар отрезает ломтик за ломтиком. И тут на нас накатывает странная парализующая волна. Сначала буквально отнимаются ноги, потом руки. Деревенеют челюсти и язык, словно после

укола новокаина. Способность двигаться сохраняют только глаза. Никогда не забуду тот момент ужаса, когда мы, сидящие на татами в полной неподвижности, лишь обменивались испуганными взглядами.

Через некоторое время все оживает в обратном порядке. Возвращается дар речи, руки и ноги вновь обретают способность двигаться. Неужели ради этого «воскресения из небытия» люди идут на смертельный риск? Вероятно, да, потому что при этом чувствуешь себя удивительно — совершенно обновленным, словно заново родившимся.

Но это еще не все. Повар наливает всем настойку из хвоста фугу. Она вызывает необыкновенный прилив творческого вдохновения. Мне подносят квадрат влажного белого картона, кисть, тушь и просят что-нибудь написать на память. И я, не колеблясь, размашисто вывожу по-японски четверостишие средневекового поэта Ли Бо. Восхищенная хозяйка заведения обещает повесить его на стене рядом с дипломом повара.

Любопытно, что некоторое время спустя наш посол в Токио рассказал мне, что его специально привезли в тот ресторан, чтобы показать местную достопримечательность: образец поэтической каллиграфии, оставленный писателем из далекой России. После этого я решил, что жизнь прожита не зря.

Добавлю, что правильно дозированный яд фугу является также эффективным средством профилактики и лечения заболеваний предстательной железы. Так что не случайно драгоценной рыбой любят лакомиться люди почтенного возраста. А хозяйка заведения, где я оставил иероглифическое четверостишие, заверила, что эта реликвия дает мне право бесплатно отведать фугу вновь, когда я захочу. И это ободряет.

В Японии много крепких, сухощавых старцев. Я многократно спрашивал их: с помощью какой диеты им удается сохранять такую завидную физическую форму, а главное, быть бодрым и работоспособным, даже когда им далеко за 70 и 80 лет?

Как оказалось, в Восточной Азии традиционно едят меньше мяса, животных жиров и молочных продуктов. Зато потребляют больше овощей, растительного масла, соевого соуса, рыбы и морепродуктов. Это похоже на так называемый средиземноморский рацион, сложившийся в Италии и Греции.

Отведать ядовитую рыбу фугу — все равно что сыграть в русскую рулетку. Но если выживешь, то помолодеешь и почувствуешь прилив вдохновения.

Не миновало Японию повальное увлечение так называемой фаст фуд (быстрой пищей). Мода на гамбургеры и сникерсы уже привела к тому, что японская молодежь все чаще страдает от избыточного веса, а у людей среднего и пожилого возраста стали появляться холестериновые бляшки в сердечно-сосудистой системе, чего прежде никогда не бывало.

Восточная медицина относится отрицательно к отказу от каких-либо продуктов (например, от мучного или сладкого) с целью похудеть. Сердце не станет более сильным, если перестать его напрягать. Оно, наоборот, ослабеет. Сердце надо тренировать, давая ему то нагрузки, то отдых. Это также относится к обмену веществ и системе пищевари-

ния. Кратковременное воздержание от пищи, считают японцы, надо чередовать с полным насыщением, даже с перееданием.

Лучшая схема такова. Дважды в месяц — в день новолуния и полнолуния — вообще ничего не есть, только пить минеральную воду или настой шиповника, кураги. Зато каждую неделю, то есть четыре раза в месяц, можно устраивать себе пиршества, наедаясь вволю всего, что душа пожелает. В остальные дни — придерживаться разумного самоограничения, стараясь есть преимущественно местные и сезонные продукты. Именно так можно сохранять стабильный вес и моложавую фигуру. Честно говоря, воплотить в жизнь вторую часть данных рекомендаций, касающихся четырех перееданий в месяц, у меня получалось лучше. Но в целом я в Японии похудел на 10 килограммов и пришел к такому соотношению роста и веса, какое имел в 30 лет.

Схема питания по-японски: два дня в месяц голодать, четыре — пировать, а в остальные дни разумно ограничивать себя в еде. Так японцы сохраняют моложавую фигуру.

Ведя речь о японской кухне, мне хочется привести несколько полезных для здоровья советов. Прежде всего, постарайтесь забыть о поваренной соли. В обиходе японской хозяйки, как, впрочем, и китайской, нет такого предмета, как солонка. Кушанья подсаливают соевым соусом. Исходя из собственного многолетнего опыта, заверяю, что им можно пользоваться при приготовлении наших привычных блюд. Например, если до жарки полить соевым соусом свиную отбивную, бифштекс или куриные грудки, то через пару часов мясо станет гораздо нежнее, а солить его не будет нужды.

Традиционный восточный завтрак вряд ли способен порадовать иностранца. Это рисовый отвар без сахара и соли. Диетологи подтверждают, что он активно выводит из организма тяжелые металлы и другие вредные вещества. Обладает целебными свойствами и зеленый чай, который японцы и китайцы пьют по много раз в день. Медики признают его лечебное воздействие на организм (в том числе и как профилактику злокачественных опухолей).

Восточная медицина рекомендует и ряд способов самоочищения организма. Например, дважды в год проводить двухнедельный курс лечения чесноком: съедать по дольке за час до завтрака и через час после ужина. В ноябре-декабре, когда наступает сезон хурмы, хорошо каждое утро съедать по одному плоду натощак. Летом полезно в течение месяца дважды в день съедать по полкило дыни — за два часа до и через два часа после обеда. Или еженедельно устраивать себе арбузный день — есть только арбузы и больше ничего.

У каждого, кто прочитал мою статью о китайской кулинарии (см. № 3 и 4 за 2004 г.), может возникнуть вопрос: какая же из этих кухонь лучше? Ответить на него так же трудно, как на вопрос: какой народ лучше — китайцы или японцы? Или какой цветок мне больше по душе — лотос или хризантема? Это просто разные народы, разные кухни и разные цветы. Прелесть мира — в его разнообразии. Главное, что у этих народов можно поучиться, как быть здоровыми и жить долго.

. Как подписывал
А. Борис Заходер.
. какую из этих ка
А. «Богатыри». **В.**

3. Сюжет какой оп
театре «Опера
зобразной?
А. «Чио-Чио-Сан
Как на Руси на
ряжку?
А. Пара. **В.** Дуэт
Экспедиция ка
попав в бурю,
А. Беллинсгаузе
Что такое алък
А. Углубление,
D. Женское укр
В какой стран
А. СССР. **В.** Ве
Назовите соз
ние уже в год
А. Никитин. **В.**
На какую дл
А. 100 м
Мелоди
А. Си
Как
А.

Коэффициент эрудиции

1. Как подписывал свои произведения Всеволод Можейко?

   A. Борис Заходер. **B.** Николай Носов. **C.** Кир Булычев. **D.** Лазарь Лагин.

2. Какую из этих картин В.М.Васнецов писал в течение 17 лет?

   A. «Богатыри». **B.** «Аленушка». **C.** «Три царевны подземного царства».

3. Сюжет какой оперы после премьеры 3 марта 1875 года в парижском театре «Опера Комик» был объявлен безнравственным, а музыка безобразной?

   A. «Чио-Чио-Сан». **B.** «Кармен». **C.** «Ромео и Джульетта». **D.** «Травиата».

4. Как на Руси называли двух лошадей или волов, запряженных в одну упряжку?

   A. Пара. **B.** Дуэт. **C.** Двойка. **D.** Супруги.

5. Экспедиция какого мореплавателя пересекла Тихий океан, ни разу не попав в бурю, за что он и получил свое название?

   A. Беллинсгаузена. **B.** Беринга. **C.** Магеллана. **D.** Крузенштерна.

6. Что такое альков?

   A. Углубление, ниша в стене **B.** Стиль позднего классицизма. **C.** Вид оружия. **D.** Женское украшение.

7. В какой стране впервые в мире была осуществлена пересадка сердца?

   A. СССР. **B.** Великобритания. **C.** США. **D.** ЮАР.

8. Назовите создателя ранцевого парашюта, нашедшего свое применение уже в годы Первой мировой войны?

   A. Никитин. **B.** Котельников. **C.** Колесников. **D.** Соколов.

9. На какую длину может быть вытянута нить из 1 грамма золота?

   A. 100 м. **B.** 800 м. **C.** 1500 м. **D.** 2500 м.

10. Мелок какого цвета называется сангиной?

    A. Синего. **B.** Желтого. **C.** Красного. **D.** Зеленого.

11. Какая река — самая длинная в мире?

    A. Амазонка. **B.** Нил. **C.** Волга. **D.** Хуанхэ.

Ответы на стр.94

Олег Грибков

Проходит время чародеев

К профессору Николаю Дмитриевичу Дурманову я пришел, чтобы поговорить о чудесах. Он много лет работает в спортивной медицине, а по моим предположениям, мир спорта, где так ценится малейшее физическое преимущество, должен особенно привлекать разнообразных «чудотворцев».

Так и оказалось. По словам доктора Дурманова, спортивных чиновников, тренеров и самих спортсменов просто осаждают маги, гипнотизеры, медиумы, ясновидящие, целители и прочие шаманы (в этом слове Николай Дмитриевич ставит ударение на последнем слоге). Они настойчиво предлагают уникальные снадобья и хитроумные приборы, «исцеляющие» от любой болезни во мгновение ока. При ближайшем рассмотрении обычно выясняется, что их «новинки» несут только вред, а чаще оказываются полной фикцией. Однако избавиться от них не удается. Почему? Да потому что чудеса иногда все-таки случаются, поддерживая у спортивных чиновников и самих спортсменов веру в кудесников. Правда, ученые объясняют такой эффект совсем иначе, чем сами чудотворцы. Между тем, по мнению профессора Дурманова, это большая проблема и для спортивной медицины, и для медицины вообще

— Шаманы легко вызывают доверие у непрофессионалов, — говорит Николай Дмитриевич. — Они складно рассказывают о своих приборах или снадобьях, красиво их демонстрируют и при этом обещают решить кучу проблем за короткое время. Подход у них упрощенный, поэтому в их объяснениях всем все понятно. Особенно по сравнению с терминологией, принятой в медицине, которую понимают только профессионалы. Представьте: у вас сломалась машина, и автослесарь что-то втолковывает вам про опережение зажигания, про расположение цилиндров... Хочется сразу махнуть рукой.

Однажды мне пришлось выдержать битву с целой группой таких «новаторов». Они принесли увесистую пачку сертификатов, дипломов и отчетов об испытаниях волшебного приборчика, якобы сканирующего и гармонизирующего все живое. Утверждали, что нажатием кнопки

можно развить в себе полезную микрофлору и уничтожить вредную и таким образом довести организм до совершенства. До такого состояния, когда любой рекорд будет достижим. Высыпали на стол кипу отзывов благодарных пациентов, исцеленных от рака, СПИДа и диабета. А я слушал их и думал: почему эти люди пришли в Олимпийский комитет, а не в Нобелевский? Конечно, на фоне

Профессор Н.Д.Дурманов — специалист экстра-класса. Он не только лечит спортсменов, но и руководит антидопинговой инспекцией Олимпийского комитета России

таких чудодеев нормальные врачи, со своей биохимической или ультразвуковой диагностикой и прочими банальностями, смотрятся бледно, эдакими абсолютными ретроградами, пещерными людьми. Боюсь, что чиновнику будет ближе шаман.

— *А что если в кресла чиновников посадить профессиональных медиков?*

— Не поможет. Как правило, шаманы начинают с того, что предъявляют горы справок и сертификатов от всевозможных НИИ Решения Общих Проблем Всего На Свете. При случае они могут и оглоушить сложными научными терминами. Сразу разобраться, кто перед тобой — ученый или фальсификатор, трудно, особенно если он вооружен компьютером с красивыми картинками, схемами и графиками. Все это требует проверки, а в мире спорта время не ждет, его всегда хронически не хватает. Вы про эффект уходящего вагона слышали? Спортсмен видит, что его конкуренты употребляют какие-то таинственные препараты. Он боится отстать от поезда — а тут шаман! Вдруг его снадобье — как раз то, что нужно?

Спортивная среда, где все быстро, сжато, спрессовано, — идеальное место для лженауки с ее обещаниями обеспечить невиданные рекорды. Но у спортивной медицины есть еще один аспект — травмы. Их надо лечить серьезными методами. Еще раз представьте, что у вас сломалась машина. Можно сколько угодно маршировать под барабанный бой и петь мантры, она все равно не поедет, пока не устранишь поломку.

— *Но ведь вы сами сказали, что иногда шаманские методы срабатывают. Чем это объяснить?*

— Прежде всего, воздействием на психику. Вы слышали о психосоматических заболеваниях? Это когда в основе нарушения функций того или иного органа лежит психический фактор. Существует немало болезней, которые надо лечить, начиная с воздействия на нервную систему. Именно так и происходят чудесные исцеления. И здесь чем бессмысленнее и ярче ша-

В спорте есть все, что есть в жизни, — жажда победы, тяжелый труд, яростная борьба и непомерная усталость. Только все это возведено в степень и спрессовано в короткие мгновения

Фото Игоря Уткина

манский обряд, тем лучше. Артистично разыгранное действо уводит человека от проблемы, которая вносит разлад в работу его организма. А в спорте таким образом можно мобилизовать скрытые резервы и заставить себя пробежать быстрее, прыгнуть выше, проявить недюжинную силу

Если говорить о снадобьях, то здесь роль обряда выполняет захватывающая легенда. Например, такая: «Еще три тысячи лет назад китайские

ет. Время от времени какая-нибудь наша спортивная звезда или ее тренер в очередной раз показывает мне таинственный аппарат или пилюлю со словами: «Что там ваши лекарства, диагностика, мониторинг, анализы? Вот это помогает за считанные секунды»...

Когда чародеи проникли в медицину?

Они были в медицине всегда. Собственно, сначала появилось чародейство, а потом уже зародилась

знахари собирали на западных склонах хребта Сяо Дунь таинственную траву цхао-цхао и лечили ею целые поколения своих императоров». Другой канонический вариант: «Перед вами секретная разработка ВПК и КГБ. Пользовались ею исключительно члены Политбюро. И вот теперь, после многих лет борьбы, она наконец рассекречена». Ну как тут устоять чиновникам, у которых слово «политбюро» вызывает сладкую ностальгию? Все это шаманство. Но иногда оно работа-

научная медицина, которая в наше время достигла больших высот. К счастью, российский спорт на 90% базируется на настоящей науке, а не уповает на чудеса, случающиеся лишь изредка. А жертвами шаманов и сейчас стать легко: когда медицина не работает, появляются чародеи. Точно так же и в спорте: если та или иная область спорта для ученых закрыта — ждите кудесников.

— Не секрет, сколько шаманов обслуживает нашу сборную сегодня?

— Не секрет. Ни одного. К счастью, пока российская спортивная медицина — по-прежнему одна из самых передовых в мире. Правда, сейчас внедрить новые научные технологии у нас стало труднее. Можем отстать.

— А может быть, не стоит гнать людей с экстраординарными возможностями? Вдруг кто-нибудь из них принесет пользу? Помните, Виктор Корчной утверждал, что Рудольф Загайнов гипнотизирует Анатолия Карпова во время шахматных матчей? И Карпов ведь побеждал!

— Рассказы о гипнотической помощи Карпову оставим на совести Корчного. Рудольф Загайнов спортивный психолог, а психология — не шаманство. Это такая же полноправная область медицины как, скажем, хирургия. Психолог нужен спортсменам: он помогает им поверить в себя, мобилизоваться. Правда, в этой области научные и шаманские приемы в чем-то схожи: колдун ведь тоже заставляет поверить в собственные силы, но ссылаясь не на науку, а на потустороннюю поддержку. Только тут есть одна опасность: если колдовство «зарядит» спортсмена на сверхусилие, которое не адекватно его физическому состоянию, спортсмен может получить травму. Поэтому все равно лучше полагаться на науку, а не на колдовство.

— А как вы считаете, спортсмены больше подвержены колдовству, чем люди других профессий?

— Считается, что в спорт идут дети с повышенной психомоторной возбудимостью, с экстремальной нервной системой. В спорте очень высокая мотивация. Многие спортсмены считают победу на Олимпийских играх не просто удачным этапом карьеры, а венцом жизни. Они идут к победе так, будто после этого жизнь кончится. Задача же спортивной медицины состоит не только и не столько в том, чтобы обеспечить человеку сверхвозможности, но и в том, чтобы сохранить его здоровье.

— Поиск нетрадиционных средств возник, мне кажется, во многом из-за страха перед «химией». Всем ведь известно, что фармпрепараты иногда приносят вред своими побочными действиями.

— Да, действительно иногда приносят. Но врачи по крайней мере применяют препараты проверенные, с известными побочными эффектами. Они несут ответственность за свои действия. А чародеи предлагают то, что апробацию не проходило. Причем нажимают обычно на то, что это средство «природное». Хочу развенчать этот стереотип.

Считается, что все лекарства делятся на химические и природные. Первые опасны, вторые — нет. Это заблуждение. Растения очень часто становятся сырьем для фармпрепаратов. Свойства у них одни и те же, только эффект воздействия при производстве лекарства можно усилить, а можно ослабить. Из чего получают яд рицин? Из клещевины — того самого растения, из которого делают касторку. Одно вещество ядовито, другое — безобидно. При этом соком растущей на газоне клещевины тоже можно отравиться. А морфий, а кокаин? Это тоже вещества природные. А животные яды? Батрахотоксин (яд амазонских лягушек) или тетродотоксин (из ядовитой рыбы фугу) в миллион раз сильнее цианистого калия. Следовательно, те, кто предпочитает травки с каких-нибудь экзотических островов, — жертвы банального стереотипа.

— А как различить врачей и шаманов? Это вообще-то возможно?

— Современный шаман — это человек в приличном костюме, прекрасно владеющий компьютером. В его арсенале вещи из классического джентльменского набора: тут и торсионные поля, и психоэнергетическое воздействие, и нормализация ауры, и активация чакр, и балансировка кундалини, и субмолекулярные воздействия, и биорезонансы, и информационное взаимодействие с галактиками на уровне тонких суб- станций. Иногда их речь звучит ну очень научно! Но есть одна особенность, которая любого шамана отличает от ученого. Это *абсолютная нетерпимость к дискуссии*.

Согласитесь, если у человека родилась серьезная идея — он готов ее обсуждать. Оппонирование — повод показать ее достоинства и оригинальность. Шаман критики не выносит. Стоит только выразить сомнение, как он немедленно выпускает иголки: «Вы ретроград! Из-за вас человечество прозябает в нищете, из-за таких, как вы, оно вымирает от СПИДа и рака. Чиновники вроде вас тормозят прогресс. А надежда только на таких гениев, как Прометей, Леонардо да Винчи и я...».

Отличает шаманов и то, как они себя подают. Большинство мнят себя непризнанными гениями. «Проклятые бюрократы» и «продажная медицина» не пускают его на рынок, потому что он, гений, сделает все их лекарства ненужными. Кроме того, нет шамана, который бы сказал, например: «Я сделал препарат, восполняющий дефицит кальция при остеопорозе». Как правило, у всех их подход глобальный: «Мое средство лечит рак, СПИД и туберкулез».— «А импотенцию?» — «Строго говоря, я и создавал лекарство от импотенции. Это уже потом выяснилось, что вместе с импотенцией оно лечит все болезни века и еще очень помогает спортсменам...».

Наконец, шамана можно отличить по отсутствию четких научных представлений и оторванности от других исследований. Как правило, выясняется, что изобретением «универсального эликсира» занимался он один. В крайнем случае, параллельные работы вел другой шаман. Между тем современное научное сообщество устроено так, что идея, обещающая малейший успех, немедленно улавливается большим количеством людей. Вопрос получает широкое освещение в специальной и научно-популярной периодике.

А теперь сами ответьте: может ли ученый работать бок о бок с шаманом?

— Не может. А что бы вы сделали, чтобы избавить медицину и спорт от «волшебников»?

— Время медицинских «магов» и «волшебников» проходит само собой. В спорте люди работают на пределе человеческих возможностей — об этом свидетельствует плотность спортивных результатов. Спортсмены идут на соревнования, как в атаку. Ни психического, ни физического резерва, на который раньше успешно действовали шаманские методы, не остается. «Психосоматическое колдовство» вытесняется эффективными фармпрепаратами. Таково веление времени. К сожалению, часть этих средств является допингами. Но это уже другая тема, которую мы с вами однажды обсуждали.

Да, во всем есть свои издержки, у науки — тоже. Но одно можно сказать определенно: шаман ученому не конкурент. Я в этом уверен. Правда, иногда думаю: вот исчезнут скоро чудотворцы — не заскучаем ли мы без них?..

Без подробностей

Выбираем себе подобных

Шотландский психолог Дэвид Перретт экспериментально доказал, что если мужчина и женщина внешне похожи, то они чаще симпатизируют друг другу. По мнению Перретта, дело вовсе не в самовлюбленности, а в подсознательном стремлении сохранить свои гены или «улучшить породу», а также в инстинктивной тяге соединить свою жизнь с человеком, внешне напоминающим родителя противоположного пола.

Чтобы доказать свое предположение, Перретт провел два эксперимента, в которых участвовала группа студентов. Из нескольких предложенных фотографий девушек попросили выбрать фото наиболее симпатичного для нее юноши, а юношам, соответственно, было предложено выбрать фото девушки. Фотографии были изготовлены заранее при помощи компьютерной обработки таким образом, что женские лица были представлены как мужские, и наоборот. Поразительно, но каждый из испытуемых, не признав себя на снимке, выбрал именно свою, но только видоизмененную фотографию как наиболее привлекательную для себя.

Другой этап эксперимента доказал стремление создать семью с партнером, внешне напоминающим родителей (девушкам — отцов, юношам — матерей). Студентам были представлены цветные фотографии потенциальных партнеров разных возрастов. Результаты показали, что молодые люди предпочитают партнеров с тем же цветом глаз и волос, как у родителя противоположного пола. Причем студенты, чьи родители были еще молодыми, также предпочитали молодых, и наоборот.

Все эти исследования заставляют ученых по-новому взглянуть на браки между двоюродными братьями и сестрами. По их мнению, они должны быть более прочными. К тому же последние исследования генетиков показали, что вероятность возникновения у детей, чьи родители являются дальними родственниками, каких-либо серьезных генетических нарушений и наследственной предрасположенности к болезням — невелика.

Музыка лечит эпилептиков

Известно, что музыка сильно влияет на человека — и эмоционально, и физически. Установлено, что музыка Моцарта оказывает тера-

певтическое действие на больных эпилепсией — у них уменьшается количество приступов. А профессор Джон Дженкинс доказал, что такой же эффект может оказывать и музыка Баха. Кроме того, пациенты, прослушавшие даже 10-минутный отрывок его фуги, улучшали свои элементарные пространственные навыки — такие как, например, разрезание бумаги и ее свертывание.

И хотя не все ученые согласны с такими выводами, профессор Дженкинс полон решимости продолжать работу в этой области, ведь, как он утверждает, даже крысы под звуки Шопена и Моцарта быстрее проходят специальный лабиринт, а что же говорить о людях...

У маленьких агрессоров может заболеть сердце

Некоторые родители считают, что детей с малых лет нужно учить умению постоять за себя, чтобы потом им легче было добиваться успеха в жизни. Казалось бы, это правильно. Однако, по мнению психологов, такая установка ведет к появлению у ребенка таких негативных черт характера, как агрессивность и враждебность к окружающим. А в конечном счете — к развитию сердечных недугов. Психологи из университета Южной Флориды провели специальное исследование, которое подтвердило это предположение.

В начале эксперимента у большой группы ребят в возрасте 8-10 лет было измерено артериальное давление и тщательно исследована работа сердца. Затем им было предложено ответить на вопросы теста, выявляющие, насколько воинственно или, наоборот, дружелюбно их отношение к окружающему миру. Были сделаны определенные выводы. Через три года обследование повторили. Оказалось, что у большинства наиболее агрессивных ребят за это время развился так называемый метаболический синдром — комплекс факторов риска, которые приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. А вот у дружелюбно настроенных ребят такого синдрома обнаружено не было.

По материалам зарубежной прессы подготовили Борис Бочаров и Сергей Демкин

Сергей Малинин

Пиковая дама

«Пиковую даму» Пушкин писал осенью 1833 года в Болдине. Повесть вышла в свет в 1834 году и сразу вызвала ажиотаж в обществе: все пытались узнать прототипов героев. Пушкин записал в своем дневнике 7 апреля 1834 года: "Моя Пиковая дама" в большой моде. Игроки понтируют на тройку, семерку и туза. При дворе нашли сходство между старой графиней и кн. Натальей Петровной и, кажется, не сердятся .».

Кто же такая княгиня Наталья Петровна и почему Пушкин опасался, что царский двор могло рассердить сходство между нею и его героиней?

«В парадной дворцовой толпе одно лицо особенно привлекло меня, — писал виконт д'Аршиак, сотрудник французского посольства в Петербурге, впоследствии ставший секундантом Дантеса в его дуэли с Пушкиным. — В глубине зала сидела в массивных и высоких креслах древняя старуха. Наряд ее сохранил черты старинных мод середины прошлого столетия. Напудренный парик, высокий чепец, весь в лентах, кружевах и искусственных розах, желтое шелковое платье, шитое серебром, — все это напоминало парижские наряды эпохи Помпадур.

Лицо ее было удивительно безобразно. Огромный крючковатый нос свешивался над толстыми, отвислыми губами, покрытыми густой седою порослью. Мутными глазами разглядывала она толпу непрестанно вольно покачивая своей ужасающей головой под пышными бантами и яркими розанами громоздкого головного убора.

Это была самая знатная петербургская барыня, княгиня Наталья Петровна Голицына. Ей было без малого сто лет, она помнила шесть царствований, в свое время дружила с Екатериной и бывала на приемах у Марии Антуанетты. В молодости она отличалась необыкновенной красотой и, говорят, сводила с ума самого герцога Ришелье.

Ее называли обычно в Петербурге Princesse Moustache (усатая княгиня — *Прим. ред.*) за обильную растительность на лице. Но в то время к старинному прозвищу присоединилось новое наименование: ее стали называть Пиковой дамой. Дело в том, что поэт Пушкин изобразил довольно прозрачно старую Голицыну в небольшой повести под этим заглавием. Мне как-то перевели эту прелестную сказку, переплетающую нравы современного Петербурга с праздничным бытом королевского Версаля...».

Действительно, как свидетельствует известный пушкинист П.И.Бартенев, Пушкин, прочитав «Пиковую даму» Нащокину, рассказал ему, что главная завязка повести не вымышлена. Старуха графиня —

это Наталья Петровна Голицына, мать Дмитрия Владимировича, московского генерал-губернатора.

Легендарная Пиковая дама, дочь известного дипломата Петра Григорьевича Чернышева, юные годы провела за границей, а вернувшись на родину, вышла замуж за князя Владимира Борисовича Голицына, богатейшего помещика России. Тридцатилетний красавец Голицын при всем том был характера слабого, «очень простоватый», по выражению известной мемуаристки Е.П.Яньковой, и оттого обширные имения его пребывали в крайнем запустении. Вот тут-то и понадобились ум и воля его не совсем юной, по представлениям того времени (26 лет!), жены. Наталья Петровна, «женщина от природы очень умная» и «великая мастерица устраивать свои дела», быстро прибрала к рукам как имения, так и самого слабохарактерного мужа, который слушался ее во всем.

Эта хрупкая женщина с холодными проницательными глазами обладала азартной натурой

Родив двух сыновей и двух дочерей, Наталья Петровна отправилась с детьми в Париж, чтобы дать им самое лучшее образование. Муж покорно последовал за ней. В Париже, в Сен-Жерменском предместье, у Голицыной был дом, где «собиралось все, что считалось тогда знаменитым по роду, богатству, уму и славе». Тщеславная княгиня добилась даже знакомства с самой Марией Антуанеттой. Но за свой снобизм Наталья Петровна вскоре была наказана.

В конце XVIII века весь Париж был охвачен азартом карточной игры. Не избежала этой страсти и русская княгиня. Вот тут-то и случилась с ней история, описанная Пушкиным и давшая ей прозвище Пиковая дама.

«В то время дамы играли в фараон, — рассказывает Пушкин в своей повести. — Однажды при дворе она проиграла на слово герцогу Орлеанскому что-то очень много. Приехав домой, бабушка, отлепливая мушки с лица и отвязывая фижмы, объявила де-

душке о своем проигрыше и приказала заплатить

Покойный дедушка, сколько я помню, был род бабушкина дворецкого. Он ее боялся, как огня; однако, услышав о таком ужасном проигрыше, он вышел из себя, принес счеты, доказал ей, что в полгода они издержали полмиллиона, что под Парижем нет у них ни подмосковной ни саратовской деревни, и начисто отказался от платежа. Бабушка дала ему пощечину и легла спать одна в знак своей немилости

На другой день она велела позвать мужа, надеясь, что домашнее наказание над ним подействовало но нашла его непоколебимым В первый раз в жизни она дошла с ним до рассуждений и объяснений старалась усовестить его, снисходительно доказывая, что долг долгу рознь и что есть разница между принцем и каретником. — Куда! Дедушка бунтовал. Нет, да и только! Бабушка не знала, что делать».

Теперь у героини Пушкина, как и у княгини Голицыной, оставалось одно средство — обратиться к известному авантюристу Сен-Жермену В деньгах, правда, Сен-Жермен ей отказал, но посоветовал снова сесть за карточный стол. «Тут он открыл ей тайну, за которую всякий из нас дорого бы дал», — пишет Пушкин.

Сен-Жермен не обманул, Наталья Петровна отыгралась и вернула долги. В 1789 году, накануне революционных событий, она с мужем и дочерьми отправилась в Лондон. А ее сыновья Борис и Дмитрий, оставшись в Париже, стали свидетелями и даже, по некоторым сведениям, участниками французской революции. Родители поспешили отозвать сыновей из неспокойного Парижа. Но пока Борис и Дмитрий путешествовали по Италии, сама Наталья Петровна помчалась в бушующую столицу Франции. Что ею двигало — любопытство, тщеславие, жажда приключений? Известно, что ей удалось даже побывать на заседании Национального собрания.

Вернувшись в Петербург, Голицына в подражание французским аристократам устроила в своем особняке на Морской уголок Сен-Жерменского предместья и сделалась законодательницей высшего света. К ней ездил на поклон весь Петербург, а в день ее именин княгиню удостаивала посещением царская семья. Наталья Петровна принимала всех, за исключением государя, сидя и не трогаясь с места. Смотря по чину и знатности гостя она или лишь наклоняла голову, или произносила несколько приветливых слов. К ней на поклон приводили молодых девушек, начинавших выезжать в свет. Гвардейские офицеры, только что надевшие эполеты, являлись к ней как к начальству.

Похоронив в 1798 году мужа, Голицына занялась хозяйством, в чем очень быстро преуспела. К концу жизни она владела 16 тысячами крепостных душ, многочисленными домами и поместьями. Но главной ее заботой были дети.

В 1791 году братья Голицыны вернулись в Россию, а в 1794 году Борис и Дмитрий под начальством Суворова участвовали в штурме Варшавы. Борис, награжденный орденом св. Георгия 4-й степени, делает военную карьеру, и в 1798 году его производят в генерал-майоры. В Бородинском сражении он был тяжело ранен и, так и не оправившись, скончался 6 января 1813 года.

Много благосклоннее судьба отнеслась к младшему Голицыну — Дмитрию. Боевой генерал, герой

войны 1812 года, он в 1820 году стал генерал-губернатором Москвы, и на этом посту много сделал для города. Умер он в 1844 году, оплакиваемый всей Москвой.

Не менее интересна судьба младшей дочери Пиковой дамы — Софьи. Еще в Париже в дом Голицыных зачастил Павел Строганов, пылкий юноша с лицом херувима. Его отец, Александр Сергеевич Строганов, предводитель петербургского дворянства, президент Академии художеств, директор Публичной библиотеки, был богатейшим человеком России. Это про него Екатерина II сказала: «Вельможа, который всю жизнь хочет разориться, но не может». По странной прихоти судьбы Александр Сергеевич нанял сыну Павлу гувернера — француза Шарля Жильбера Ромма, который впоследствии стал якобинцем, видным деятелем французской революции. Ромм воспитывал мальчика в духе Руссо. И Ромм, и Павел были свидетелями взятия Бастилии и вместе со всеми кричали во всю глотку: «Аристократов на фонарь!». Впрочем, человека под именем Павел Строганов к тому времени уже не существовало. На всякий случай ему в Париже изменили фамилию, он стал Полем Очером — по исковерканному названию одного из владений отца. Вот такая странная метаморфоза произошла с русским графом.

Вместе с Роммом и несколькими друзьями юный Поль Очер основал революционный клуб и, опьяненный воздухом свободы, влюбился в легендарную женщину Теруань де Мерикур — «красную амазонку», которая была старше его на десять лет. Кто не слышал в те годы этого имени! «Красная амазонка», «фурия революции», она обладала колоссальным темпераментом и ораторским талантом. Собирая огромные толпы народа, Теруань де Мерикур выступала за равноправие женщин, призывала вешать всех аристократов и лично принимала участие в казнях врагов революции.

Наконец, слухи о похождениях молодого русского графа дошли до Петербурга и Екатерина II потребовала от его отца вернуть сына на родину. Павел Строганов вынужден был расстаться с Теруань де Мерикур и покинуть Францию. Вновь превратившись в графа Строганова, он вернулся на родину и вскоре женился на Софье Владимировне Голицыной, любимой дочери Пиковой дамы.

В юности Софья вместе с матерью и старшей сестрой много путешествовала по Европе, получила блестящее образование. Плохо владея родным языком, она затем восполнила этот пробел настолько, что перевела на русский вторую часть «Божественной комедии» Данте.

После смерти мужа Софья Владимировна вступила во владение громадным имуществом и проявила в этом недюжинные способности. «Она ставила выше всего благосостояние своих крепостных людей, являя в то же время в высшей степени замечательные административные и хозяйственные способности, — писал о Строгановой историк Д.Д.Смышляев. — Вступив в управление имением, обремененным долгами, она привела его, после многих лет неусыпного труда, в блестящее состояние во всех отношениях...». В имениях Строгановой были созданы выборные суды, организовано страхование от огня, крестьянская ссудная касса, построены школы и больницы. Управляющие имений происходили из бывших

ших со крепостных, обучавшихся в основанных Софьей Владимировной школах земледелия и горнозаводских наук. Наиболее способные ученики посылались даже в высшие учебные заведения Европы.

Во дворце Софьи Строгановой на Невском собирались художники, писатели, поэты. Бывал здесь и Пушкин, преклонявшийся перед этой женщиной, хотя она и не всегда одобряла произведения поэта. К примеру, она неодобрительно отзывалась об «Истории Пугачевского бунта».

А вот ее мать, Наталья Петровна была очень благосклонна к поэту. Заметив его дарование еще в 1823 году, она спрашивала Вяземского: «Что вы скажете о «Кавказском пленнике»? Мне кажется, что он очень хорош». Несколько позже, в 1830 году, Пушкин был введен в ее дом Сергеем Григорьевичем Голицыным, дальним родственником княгини. Он-то и рассказал Пушкину историю о «трех счастливых картах», якобы услышанную им от Натальи Петровны. Эти слова Пушкин, сам заядлый картежник, вложил в уста Томского.

Когда «Пиковую даму» читал и обсуждал весь высший свет, Наталье Петровне было уже 93 года. Но она по-прежнему присутствовала на всех торжествах, спектаклях и обедах во дворце. Держалась всегда с большим достоинством, вела себя смело и независимо. Рассказывали такую историю. Когда Наталье Петровне в Зимнем дворце представили военного министра графа Чернышева, прославившегося своей жестокостью во время суда над декабристами, она, не ответив на поклон царского любимца, произнесла: «Я знаю только того Чернышева, который в Сибири». В Сибирь был сослан Захар Григорьевич Чернышев, член Южного общества, приговоренный на два года каторжных работ в Нерчинских рудниках. Он приходился внучатым племянником Наталье Петровне.

Одна из немногих, она решилась хлопотать за осужденных декабристов. «Княгиня Наталья Петровна Голицына, — писала ее современница Е.П.Янькова, — содействовала помилованию от смертной казни ее племянника Чернышева и Муравьевых; может статься, что просила и за других».

26 января 1837 года на своем последнем балу во дворце Пушкин встретился с княгиней. Вот как описал эту встречу д'Аршиак: «Проходя вдоль колонн, я увидел в соседней красной гостиной Пушкина. Он стоял перед креслом «усатой княгини» Голицыной и, беседуя, с любопытством всматривался в черты старухи, как бы сравнивая этот безобразный облик с портретом, зачерченным им в его «Пиковой даме». На темном фоне померанцевых кущ девяностолетняя гофмейстерина трясла своей огромной напудренной головой, кривила тяжелые отвислые губы и тусклыми провалившимися глазами, обведенными черными кругами, смотрела в упор на поэта, слегка грозя ему острым костлявым пальцем. До меня донеслись отрывочные хриплые звуки ее вороньего голоса...».

На следующий день Пушкин был смертельно ранен на дуэли, а еще через два дня скончался. Через несколько месяцев умерла и старая княгиня Голицына, знаменитая Пиковая дама.

А комбинация из трех карт «тройка, семерка, туз» до сих пор тревожит воображение истинных картежников. Но вряд ли кому-нибудь удастся разгадать эту тайну.

Федеральная медицинская справочная в любое время суток готова предоставить жителям России и СНГ информацию о медицинских учреждениях. Чтобы получить необходимую справку, достаточно позвонить по многоканальному телефону **(095) 101-40-66**.

Продолжаем знакомить читателей с работой этой службы на примерах, касающихся деятельности московских лечебных учреждений.

Вопрос. *В течение двух последних дней у меня усилились боли в коленном суставе, увеличилась припухлость. Куда я могу обратиться?*

Ответ. Если ваша болезнь длится не первую неделю и в районной поликлинике вам не помогли, можете обратиться в специализированные медицинские учреждения:

- Городской артрологический центр (4-й Крутицкий пер., д.10 ☎ 276-04-47; 276-04-46);
- НИИ ревматологии РАМН (Каширское ш., д. 34А ☎ 114-22-90).

Если боли связаны с травмой:

- Центральный институт травматологии и ортопедии им Приорова (ЦИТО) (ул. Приорова, д. 10 ☎ 450-24-72, 450-09-24).

Вопрос. *Мне поставили диагноз желчнокаменная болезнь. Слышала, что можно удалить не весь желчный пузырь, а только камни. Так ли это? Где делают такие щадящие операции?*

Ответ. Удалить только камни, к сожалению, нельзя. А вот желчный пузырь, не разрезая живот, можно. Такие щадящие методы хирургического лечения называются эндоскопическими. Их действительно применяют при желчнокаменной болезни, но они возможны не всегда. Выбор способа оперативного вмешательства зависит от многих обстоятельств, в том числе от наличия у больного сопутствующих заболеваний. Вам необходимо получить консультацию специалиста в одном из следующих лечебных учреждений:

- Российский научный центр хирургии РАМН (Абрикосовский пер., 2 ☎ 247-15-87);
- НИИ хирургии им. А.В. Вишневского РАМН (ул. Б. Серпуховская, д. 27 ☎ 236-70-12));
- Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М.Ф. Владимирского (ул. Щепкина, д. 61/2 ☎ 631-72-30);
- ЦКБ им. Н.А.Семашко МПС РФ (ул.Будайская, д. 2);
- Центр эндохирургии и литотрипсии (ш. Энтузиастов, д. 62 ☎ 788-33-88);

КДК № 1 Национального медико-хирургического центра им. Н.И.Пирогова (Иваньковское ш., д. 3 ☎ 190-08-85, 796-92-88).

Вопрос. *Где можно пройти обследование и получить консультацию по поводу варикозной болезни вен нижних конечностей? Какие операции и в каких лечебных учреждениях проводятся при атеросклерозе сосудов нижних конечностей?*

Ответ. Выбор метода лечения (склерозирование или удаление вены, шунтирование, эндопротезирование сосудов и др.) зависит от клинических проявлений болезни, стадии заболевания, общего состояния организма и т.п. и осуществляется после тщательного обследования, которое, включая консультацию специалиста, вы можете пройти в одном из лечебных учреждений:

- ЦКБ им. Н.А.Семашко МПС РФ (ул. Будайская, д. 2);
- Московский областной научно-исследовательский клинический институт им. М.Ф.Владимирского (ул. Щепкина, д. 61/2 ☎ 631-72-30);
- КДК № 1 Национального медико-хирургического центра им. Н.И. Пирогова (Иваньковское ш., д. 3 ☎ 190-08-85, 796-92-88);
- НИИ хирургии им. А.В.Вишневского (ул. Б.Серпуховская, д. 27 ☎ 236-70-12);
- КБ № 83 ФУМБ и ЭП МЗ РФ (Ореховый бульвар, д. 28, ☎ 395-61-04);
- ГКБ № 1 им. Н.И.Пирогова (Ленинский пр-кт, д. 8 ☎ 236-91-07);
- ГКБ № 15 (ул. Вешняковская, д. 23 ☎ 375-37-70).

Стоимость операции колеблется от 5000 до 50 000 рублей. Она зависит от вида операции, категории сложности. Кроме того, размер оплаты в разных лечебных учреждениях различается.

Вопрос. *Где можно пройти дополнительное обследование и оперативное лечение по поводу ишемической болезни сердца (ИБС) и таких ее осложнений, как тромбоэмболия и аритмия?*

Ответ. Как правило, дополнительное обследование при ИБС, и прежде всего коронароангиография, проводится в том же лечебном учреждении, где консультируют больного. Выбор метода лечения (аорто-коронарное шунтирование, ангиопластика, имплантация ЭКС, установка кава-фильтра и др.) зависит от степени поражения коронарных сосудов, их количества и локализации. Рекомендуем обратиться в одно из следующих лечебных учреждений:

- Научно-практический центр интервенционнной ангиокардиологии (Сверчков пер., д. 5, ☎ 375-25-20);
- Научный центр сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева РАМН (Рублевское ш., д. 135, ☎ 414-75-90, 236-91-33);
- Российский научный центр хирургии РАМН (Абрикосовский пер., 2, ☎ 247-15-87);
- Российский кардиологический научный центр (ул. 3-я Черепковская, д. 15а, ☎ 140-93-36, 414-69-90).

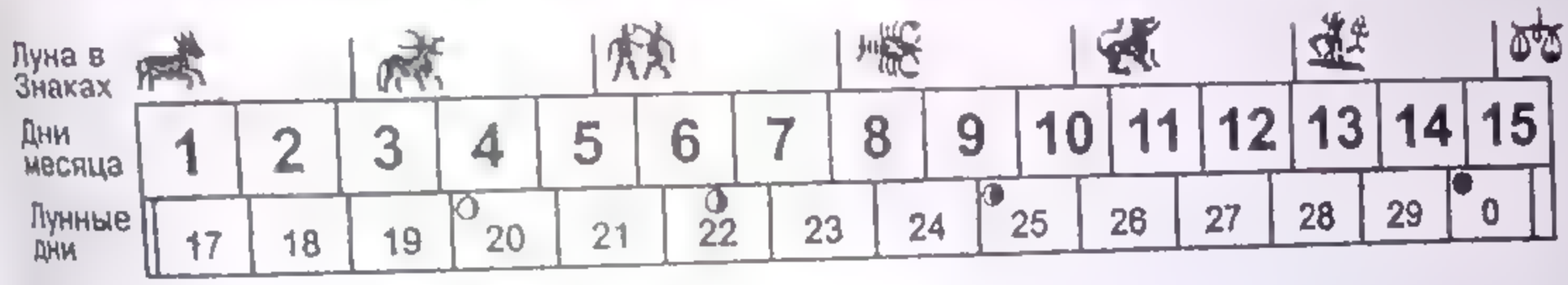
Вопрос. *Где могут помочь подростку 15 лет с избыточным весом?*

Ответ. Прежде всего обратитесь к подростковому врачу (терапевту) в своей поликлинике. Если он подтвердит, что вес подростка действительно превышает норму (с учетом его роста и телосложения) и если специалисты поликлиники не смогут установить истинную причину ожирения (например, из-за отсутствия необходимого оборудования), то вам надо будет проконсультироваться в одном из учреждений:

- Институт питания Минздрава России (Каширское ш., д.21 ☎ 113-01-07);
- Эндокринологический научный центр РАМН (ул. Дм.Ульянова, д.11 ☎ 500-00-90).

Федеральная медицинская справочная: (095) 101-40-66

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ СЕНТЯБРЯ



«Народное радио»
СВ 612 кгц
с 7 до 19 часов
для всех и для каждого

Дважды в месяц
журнал «Будь здоров!» —
гость студии «Народного радио».
Слушайте передачи о здоровье на этих волнах

РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»
3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 в эфире —
передача «Живите на здоровье».

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»
Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54
Телефон рекламной службы: 729-33-55

Эти книги жители России могут заказать по почте:

001 *Стив Шенкман* "МЫ — МУЖЧИНЫ" — 52 руб. 80 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)

002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 51руб. 46 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)

003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 48 руб. 51 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 41 руб. 51 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 30 руб. 56 коп.; «60 лет — не возраст» — 28 руб. 86 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.95).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки заказной бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа

почтовый индекс

область (край)

район

город (поселок, деревня, село)

а/я

улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)

дом

корпус

квартира

фамилия

имя

отчество

код города

телефон

кол – во экз.

001 "Мы - мужчины" ☐☐

002 "Господин Р. и Я" ☐☐

003 "Кодекс здоровья" ☐☐

004 "Преодоление старости" ☐☐

"Будь здоров!" _____

_____

(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)

"60 лет - не возраст" _____

по почте:

51 коп.

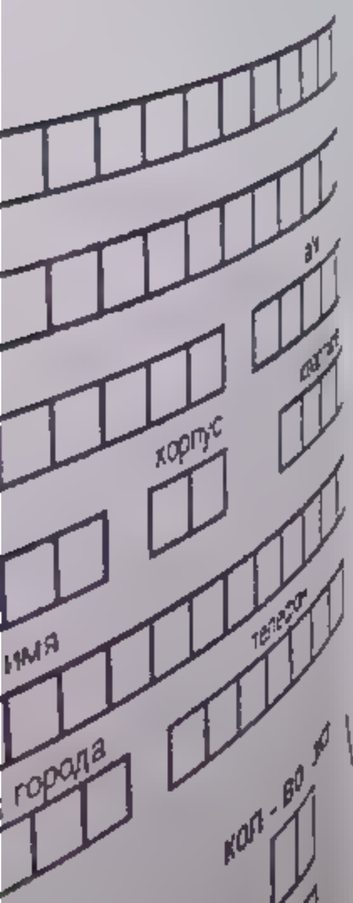
руб. 51 коп.

ие журналы:

ст» — 28 руб. 86 коп.
м. на стр.95).
вной бандеролью 5

клетку одну букву

к



Извещение

Сбербанк России Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)
7729081593
(ИНН получателя платежа)
№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)
в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)
№30101810400000000632

БИК 044552632
Заказ книг и журналов
(наименование платежа)
Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.
Плательщик (подпись) _____

Кассир

Квитанция

ЗАО «Шенкман и сыновья»
(наименование получателя платежа)
7729081593
(ИНН получателя платежа)
№ 40702810200000000153
(номер счета получателя платежа)
в «АПР - Банк» (ОАО) г.Москва
(наименование банка и банковские реквизиты)
№30101810400000000632

БИК 044552632
Заказ книг и журналов
(наименование платежа)
Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. ____ коп.
Плательщик (подпись) _____

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.92), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: *001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.*

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.
Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!".**

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:
(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. C
2. A
3. B
4. D
5. C
6. A
7. D
8. B
9. D
10. C
11. B

Редакция приглашает к сотрудничеству профессиональных фотографов, работающих в нашей тематике

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
✓ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
✓ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,
☎ (095) 245-39-27
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,
но и журналы за прошлые годы
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски
журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:
№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8,10-12 за 1999 г.;
№1,4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г. ;
№1-12 за 2003 г.; №1-8 за 2004 г.
и "60 лет — не возраст" №1-4,6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-4 за 2003 г., №1-4 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**, **"ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели
могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на 73035
"Будь здоров!" (индекс издания)
(наименование издания)
на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)
Кому
(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА
на журнал 73035
(индекс издания)
"Будь здоров!"
(наименование издания)

Стоимость	подписки	——— руб ——— коп	Количество комплектов	
	переадресовки	——— руб ——— коп		

на 2004 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)
Кому
(фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ТАЙНЫ МАЯТНИКА
АНТИРАКОВАЯ ПИЦЦА
СВОЕВОЛЬНЫЙ РЕБЕНОК
ЮНОЕ СЕРДЦЕ

Подписано к печати 19.07.04. Свидетельство № 01997 от 22.07.93 Формат 60x90 / 16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6177

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15
Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) -sales@ tverpk.ru

Фото Геннадия Михеева

Индекс 73035

№8/2004

АВГУСТ

ЛЕВ

23.07 – 23.08

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

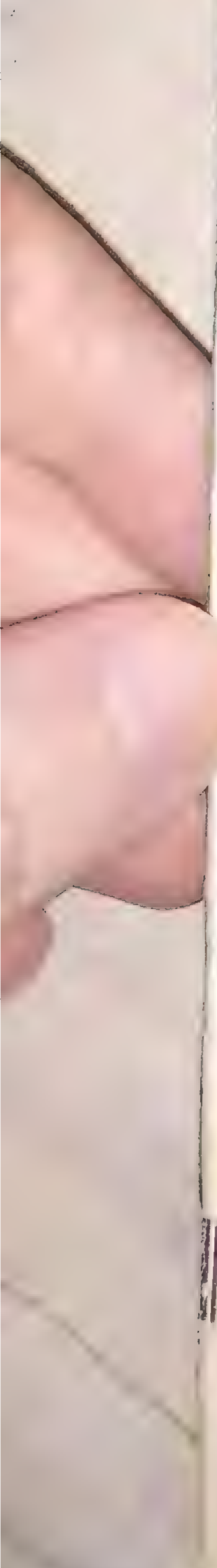
Луна в Знаках	♌	○	♍	○	♎	◑	♏																							
Дни месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Лунные дни	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31													
Луна в Знаках	♐	●	♑	●	♒	●	♓	◐	♈	◐	♉	○	♊																	
Дни месяца	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Лунные дни		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16												

БУДЬ ЗДОРОВ!

№7
1996

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

- ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ДИАБЕТИКА
- МАССАЖ СТОП ПРОТИВ АСТМЫ
- ЭЛИКСИР, СПАСАЮЩИЙ СЕРДЕЧНИКА
- ГИМНАСТИКА ЛИЦА
- ПСИХОТЕРАПИЯ ПО ЛЕВИ
- СКОЛЬКО Я ПРОЖИВУ?



АССОЦИАЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»

Фото Виктора Ахломова

ВСЁ ВПЕРЕДИ...

Ежемесячный журнал
№ 7 (37), июль, 1996 г.
Основан 5.1 1993 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Аркадий Галинский
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместитель главного редактора
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Администратор
Ян Шенкман

© «Будь здоров!», 1996 г.

В НОМЕРЕ:

ВЛАДИМИР ЛЕВИ
О'кей! — 3

Г. Р. ДЕРЖАВИН
На смерть князя Мещерского — 7

СТИВ ШЕНКМАН
Третья жизнь — 9

Н. М. АМОСОВ
Коварство диабета — 14

НИКОЛАЙ МАЗНЕВ
Зелень для диабетиков — 17

Диета диабетика — 20

БОРИС КРАЙЦЕРОВ
Лошади едят овес — 22

МАРТИ МАНСОН
Нюансы американской диеты — 24

Кухня Шаталовой — 26

ЕЛЕНА АНДРЕЕВА
Курс Коновалова — 28

Х. МАЗАФРЕСТ
Массаж стоп — 31

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Будь здоров, космонавт Гречко! — 34

ВАССА СТРАКОВСКАЯ
Ребенок и вода — 39

СТИВ ШЕНКМАН
Сын моря — 41

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефоны: 266-77-76,
266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

НИКОЛАЙ МАХНИЙ
Гимнастика для лица — 44

НИНА МАРИНЕНКО
Красивые руки — 47

МИХАИЛ РЕЧКИН
Сердечная история — 51

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Болезнь войны — 53

ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ
Люстра Чижевского — 55

МИХАИЛ КРУПНОВ-ДЕНИСОВ
Шампиньонщик ошибается только один раз — 57

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Рейган жалеет, что курил «Честерфилд» — 59

НИКОЛАЙ МОШКОВ
Черемуха вместо «Явы» — 62

ВИКТОР ВАСИЛЬЕВ
Моя девятая вертикаль — 63

ГАРТ ГИЛМОР
Бег ради жизни — 70

ВАЛЕРИЙ ТАРАКАНОВ
Почему нет нового Бетховена? — 75

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Провидец — 80

Коэффициент эрудиции — 87

Притчи мудрецов — 88

ВЛАДИМИР ЭФРОИМСОН
Наследственность и наследие Достоевского — 89

Подписка на журнал
«БУДЬ ЗДОРОВ!»
производится на почте с любого месяца.
Подписная цена одного номера (без доставки) — 2500 руб.
Индекс для подписки — 73035, стр. 83 общего каталога

Владимир Леви

ПСИХОТЕРАПИЯ

О'КЕЙ!

Арсенал ОК (Оздоровительный комплекс. Аббревиатура, удачно совпадающая с общеизвестным «о'кей» — очень хорошо, отлично) бесконечно богат и гибок. Для повышения тонуса к вашим услугам:

разные виды движения и спорта, всяческая гимнастика; упражнения хатха-йоги, солнечные и воздушные ванны; бани и сауны; самомассаж...

Все перечисленное и множество прочего в разнообразнейших сочетаниях. Уйма кажущихся пустяков, мелочей, частностей, каждая из которых может стать той крупинкой, что перевесит чашу весов в пользу бодрости. Ели ли вы в больших количествах свежую морковь? Пробовали ли сочетать яблоки и орехи? Съедали ли по лимону через день? Дороговато?.. А по головке хорошего чеснока? Не способствует общению?..

Гуляли ли при луне в сосновом лесу?.. Полоскались в талой воде, как голубь, а потом — энергичное растирание и быстрое движение?..

Потратили на овладение хатха-йогой год, и другой, и третий, как она того требует, — и без малейшего результата?

Если «да», то позвольте не поверить. Не знаю ни одного человека, регулярно занимающегося хатха-йогой, который жаловался бы на свой тонус. Не бывает, исключено.

Заверяю вас, я не ас самопреодоления, отнюдь не сверхчеловек. Победил себя далеко не во всем и далеко не в той мере, в какой это удается людям более организованного и систематического склада, в том числе и некоторым моим пациентам, по сравнению с которыми я выгляжу образцовым «сапожником без сапог». Нет, не могу порекомендовать себя в качестве эталона примерного поведения. Но вкус целительного самопринуждения мне знаком.

В моей жизни было немало кризисов здоровья и того более — кризисов жизни, когда все казалось законченным на самой печальной ноте... И было (надеюсь, будет еще) несколько периодов, которые я назвал ВВ (Волна Возрождения, Война Выкарабкивания, Вперед-Вперед — как вам понравится).

Расскажу вкратце только о двух.

Родился повышенно здоровым. Крупный, отлично сложенный, неугомонно подвижный. Превосходно развивался.

Война. Пожизненный рубец. Разлука с родными — какой-то чужой эвакоинтернат — первая депрессия. Оне-

мел на месяц, почти паралич. Далее голод и болезни, тяжелый рахит, дистрофия. Несколько состояний на грани смерти.

К шести годам как-то выправился, но уже был далеко не тем, чем обещал.

Школа и дом... Любимые мои родители, отчаянно необразованные, замороченные, как все родители, старались уберечь меня от болезней и несчастий. Старались, как понимали: перекармливали, перегревали, ограничивали подвижность.

С первого класса начал опять кис[illegible] дителями, увы, рыхлеть и толстеть. Вот фотография одиннадцатилетнего сутуловатого рохли с отвис[illegible] с смотреть, тяжело вспоминать. Все было наперекосяк, решительно все. Из этого времени я не вынес, кажется, ничего, кроме отупелой тоски и комплексов. Впрочем, не буду неблагодарным, было и другое... Каждое лето я все же как-то вырывался на волю и сумел стать звездой нападения одной детской футбольной команды.

С 13 лет — первая ВВ. Спорт, спорт, спорт! Бег, гимнастика, коньки, лыжи, плавание, гантели, футбол, еще черт-те что — и бокс, бокс, бокс! Вот что я возлюбил. И конечно, танцы. А еще играл на фортепиано, еще...

17-летний амбал, переполненный самоутверждением, ужасно гордился своими мускулами и талией и при всякой возможности и даже без таковой ходил на руках. Но начала уже заботить и недостаточная подвижность языка, и пустота в черепной коробке...

Следующий десяток лет я посвятил ВВ на интеллектуальном уровне, а на физическом бессовестно транжирил добытое.

И вот опять месть забытой Природы, по счастью (именно так — по счастью), довольно рано приперла меня к стене. Неважная сосудистая наследственность; образ жизни сидячий и аритмичный, курение, дурное питание (колбасы, консервы!), плюс брошенный спорт, плюс нервная работа, плюс еще многое...

Уже в 28—30 лет узнал, что такое грудная жаба. Сначала просто «сдыхал», когда случалось поиграть в бадминтон или в любимый футбол. Сдавливало грудь, заходилось дыхание... А потом вдруг обнаружил, что не могу пробежать и 30 метров, не ощутив холодный кол за грудиной; не мог больше играть и в волейбол, не мог быстро ходить, появились сердечные боли даже в покое, поползла вниз умственная работоспособность... Тас[illegible]ал с собой валидол; была уже и пло[illegible]ограмма, диагносцировали «ишемическую болезнь»... В то время книга Гарта Гилмора «Бег ради жизни» не была еще широко известна; стенокардию лечили лишь химией и покоем...

И вот опять что-то во мне взбунтовалось: я понял, вернее, какой-то глубиной вспомнил — спасение в движении! В том самом движении, которого меня хочет лишить проклятая жаба... И долой табак! И да здравствует свежий воздух!..

Эта ВВ началась с жестокого поражения.

Бросив курить, оказался вышибленным из творческой колеи: за год некурения не сумел написать ни странички связного текста — ни толкового письма, ничего... Узкое место — зависимость, захватившая высшие умственные механизмы. Стыдно, унизительно, грустно — курящие писатели поймут, о чем речь. (Хотя знаю и некоторых бросивших с превеликим плюсом.) Моральный ущерб перевесил физическую прибавку — и пополз я в депрессию. Решился на компромисс: отложить ВВ с курением до первой книги стихов, а пока... Постараться,

насколько возможно, нейтрализовать вред табака обходными мерами. Отобрать свое на других фронтах.

Хватило ума не запрезирать себя.

Я узнал уже кое-что о Человеке — изнутри, и не применить из этого хоть чуть-чуть к себе было бы просто глупо.

Изменил питание. Подружился с водой и холодом. Стал фанатиком свежего воздуха. И — в моем случае главный фронт: начал расхаживаться. Много и быстро ходить, ходить только быстро.

Сперва, как и следовало ожидать, очень скоро наступал момент спазма боли — и... Несколько раз пришлось останавливаться — казалось, вот-вот сейчас — все... Боль ворчала, угрожала и скалилась. Но после какого-то момента, который назвал Порогом пробивания, начинала слабеть. Съеживалась, отступала...

Уже не останавливался, лишь на время снижал скорость

Так я снова начал вытаскивать свое тело из пассивной глухой защиты (она же самоубийство) — в активность, в полноценную жизнедеятельность.

Освобождение сосудов от трусливого сжатия. Прочистка капилляров и клеток. Включение в действие дотоле преступно простаивавшей, заживо распадавшейся биотехники. Переход на новый энергобаланс.

Теперь прохожу почти каждый день не менее 8—10 км вперемежку с бегом, и с непривычки угнаться за мной сложновато. Стенокардия осталась далеко позади. Лыжи, плавание, велосипед — живу в радости движения и при всякой возможности с упоением играю в подвижные игры. Контрастный душ, а зимой еще и снежные ванны. На моржа не тяну, но не могу передать вам, какое наслаждение растирать снегом обнаженное тело, какой праздник сосудов и торжество тонуса!

Теперь я знаю, что сердце, как волка, ноги кормят; что сосуды аплоди-

Фото Виктора Ахломова

руют скорости; что за час интенсивной ходьбы на открытом воздухе — ходьбы радостной, ходьбы до пота, до счастья — мозг платит тремя-четырьмя, а то и пятью-шестью часами прекрасного тонуса...

Нет, здоровье идеальным не стало. Но форма, в которой себя держу, позволяет работать по 12—14 часов в сутки.

Во время прогулок и гимнастики мозг мой не только отдыхает, но и выполняет множество рабочих операций. Найти подход к сложному пациенту, ключ к решению какой-то проблемы, найти слово, музыку — все это делается за столом лишь на 15—20 процентов, а остальное — в движении. (Еще процентов пять-десять — лежа, в расслаблении). Лучшими страницами, любимейшими мыслями, интереснейшими решениями я обязан двум своим друзьям: свежему воздуху и собственным мускулам. И когда пишу книгу или большое письмо, то, возвращаясь с прогулки, обычно несу в голове несколько готовых страниц, которые останется лишь побыстрее перенести на бумагу.

Каждый раз сызнова! На каждом очередном сеансе спасительного движения! Разница между еще не втянувшимся и уже втянувшимся только в том, что для первого это тяжкий труд, для второго — радостный.

«Тело глупо», — сказал великий учитель здоровья Поль Брэгг. Тело глупо, сказал человек, исцеливший тел множество, и свое в том числе.

И не согласиться нельзя: да, тело глупо. Тело упрямо, как упрямейший из ослов. Тело трусливо, капризно, коварно.

Но сказано это о теле, забывшем свою Природу.

Не будем неблагодарны. Тело податливо. Тело восприимчиво и внушаемо, как ребенок. Тело мудро — как зверь, как растение. Тело, знающее Природу, одухотворенное, — прекрасно и гениально.

Контактный телефон
«Леви-центра»
в Москве: 941-02-70

Der Rych man.

Гравюры Ханса Гольбейна (1497—1543 гг.)

Глагол времен! металла звон!
Твой страшный глас меня смущает;
Зовет меня, зовет твой стон.
Зовет — и к гробу приближает.
Едва увидел я сей свет,
Уже зубами смерть с[illegible]
Как молнией, косою блещет,
И дни мои, как злак, сечет.

Ничто от роковых кохтей,
Никая тварь не убегает;
Монарх и узник — снедь [illegible],
Гробницы злость стихий снедает

ПОЭЗИЯ

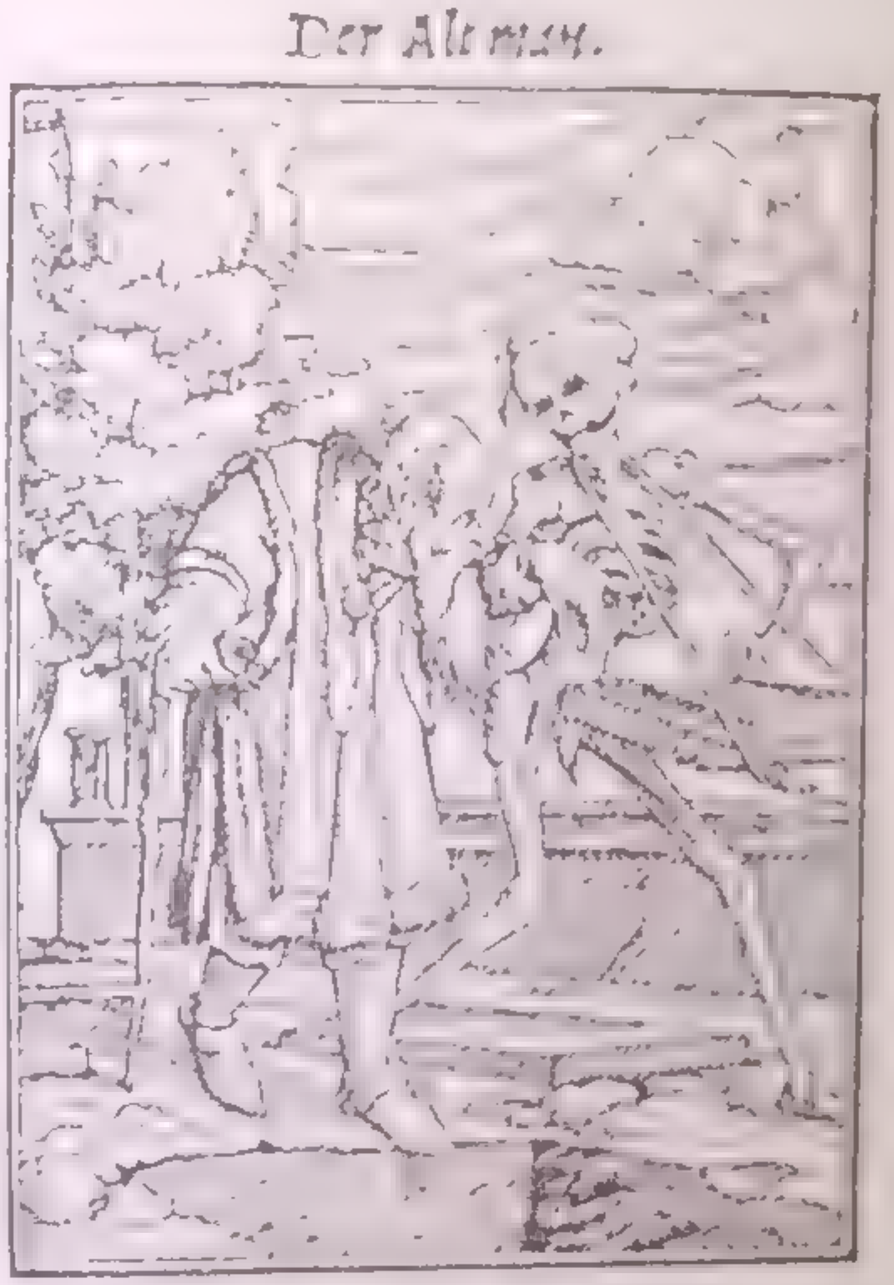
НА СМЕРТЬ КНЯЗЯ МЕЩЕРСКОГО

льбейна
1543 гг.)

Зияет время славу стерть:
Как в море льются быстры воды,
Так в вечность льются дни и годы;
Глотает царства алчна смерть

Скользим мы бездны на краю,
В которую стремглав свалимся;
Приемлем с жизнью смерть свою,
На то, чтоб умереть, родимся.
Без жалости все смерть разит:
И звезды ею сокрушатся,
И солнцы ею потушатся,
И всем мирам она грозит.

Не мнит лишь смертный умирать
И быть себя он вечным чает;
Приходит смерть к нему, как тать,
И жизнь внезапу похищает.
Увы! где меньше страха нам,
Там может смерть постичь скорее;
Ее и громы не быстрее
Слетают к гордым вышинам.



Сын роскоши, прохлад и нег,
Куда, Мещерской! ты сокрылся?
Оставил ты сей жизни брег,
К брегам ты мертвых удалился;
Здесь персть твоя, а духа нет.
Где ж он? — Он там. — Где там? — Не знаем
Мы только плачем и взываем:
«О горе нам, рожденным в свет!»

Утехи, радость и любовь
Где купно с здравием блистали,
У всех там цепенеет кровь
И дух мятется от печали.

Где стол был яств, там гроб стоит;
Где пиршеств раздавались лики,
Надгробные там воют клики,
И бледна смерть на всех глядит.

Глядит на всех — и на царей,
Кому в державу тесны миры;
Глядит на пышных богачей,
Что в злате и сребре кумиры;
Глядит на прелесть и красы,
Глядит на разум возвышенный,
Глядит на силы дерзновенны
И точит лезвие косы.

Смерть, трепет естества и страх!
Мы — гордость с бедностью совместна
Сегодня бог, а завтра прах;
Сегодня льстит надежда лестна,
А завтра: где ты, человек?
Едва часы протечь успели,
Хаоса в бездну улетели,
И весь, как сон, прошел твой век.

Как сон, как сладкая мечта,
Исчезла и моя уж младость;
Не сильно нежит красота,
Не столько восхищает радость,
Не столько легкомыслен ум,
Не столько я благополучен;
Желанием честей размучен,
Зовет, я слышу, славы шум.

Но так и мужество пройдет
И вместе к славе с ним стремленье;
Богатств стяжение минет,
И в сердце всех страстей волненье
Прейдет, прейдет в чреду свою.
Подите счастьи прочь возможны,
Вы все пременны здесь и ложны:
Я в дверях вечности стою.

Сей день, иль завтра умереть
Перфильев! должно нам конечно
Почто ж трезаться и скорбеть
Что смертный друг твой жил не вечно
Жизнь есть небес мгновенный дар
Устрой ее себе к покою
И с чистою твоей душою
Благословляй судеб удар

1779

Der Krämer.

Стив Шенкман

ЧЕЛОВЕК

ТРЕТЬЯ МОЛОДОСТЬ

Фото Виктора Ахломова

Американские ученые Р. Аллен и Ш. Линди разработали тест для определения возрастной продолжительности предстоящей жизни. Предлагаем вниманию наших читателей одну из модификаций этого теста. Для того чтобы сориентироваться в своих перспективах, читателю следует к исходным цифрам (70 для мужчин, 78 для женщин) прибавить (или вычесть из них) соответствующее количество лет, указанных в каждом пункте теста.

1. Один из родителей ваших родителей дожил до 80 лет	+2 года
соответственно — двое	+5 лет
соответственно — трое	+8 лет
соответственно — четверо	+11 лет
2. Один из ваших родителей дожил до 80 лет	−4 года
ваши отец и мать дожили до 80 лет	−9 лет
3. Кто-либо из ваших родителей скончался от инфаркта или инсульта в возрасте до 50 лет	−4 года
соответственно — оба	−9 лет
4. Кто-либо из ваших родителей, родных братьев или сестер в возрасте до 50 лет страдает (или страдал) от рака, диабета или ишемической болезни сердца	−2 года
5. Вы живете в городе с населением свыше 2 млн человек	−2 года
6. Вы живете в населенном пункте, где не более 10 тыс человек (промежуточные ситуации в значительно меньшей мере влияют на продолжительность жизни)	+2 года
7. У вас высшее образование	+1 год
8. У вас ученая степень	+2 года
9. Вы женаты (замужем)	+5 лет
10. Вы холосты	−1 год за каждые 10 лет холостяцкой жизни
11. У вас в основном малоподвижный образ жизни (сидячая работа и т. п.)	−3 года
12. Ваш образ жизни связан со значительными и регулярными (но не чрезмерными) физическими усилиями	+3 года
13. Вы уделяете оздоровительным физическим упражнениям не менее 30 минут 5-7 раз в неделю	+4 года
соответственно 2-3 раза в неделю	+2 года
14. Выйдя на пенсию, вы продолжаете вести активную жизнь	+5 лет
15. У вас хороший сон	+2 года
16. Вы уравновешенны, дружелюбны, оптимистичны, любознательны	+4 года
17. Вы раздражительны, у вас много претензий к окружающим	−4 года
18. Вы считаете себя счастливым человеком, а свою жизнь благополучной	+2 года
19. Вы считаете себя неудачником, а свою жизнь несчастливой	−2 года
20. Вы выкуриваете в день до пачки сигарет	−3 года
21. Вы выпиваете не менее 150 г алкоголя по 5-7 раз в неделю	−2 года
22. Ваш вес превышает норму на 20 и более кг	−8 лет
соответственно на 10 и более кг	−4 года
соответственно на 5 и более кг	−2 года
23. Вы регулярно проверяетесь у кардиолога, онколога и др.	+3 года
24. Ваш возраст 40—50 лет	+3 года
50—70 лет	+4 года
более 70 лет	+5 лет

Думаю, многие читатели, ознакомившись с этим тестом, не откажут себе в естественном желании подсчитать расстояние до своего горизонта. Более того, я уверен, что для подавляющего большинства наших читателей результаты подсчетов будут выглядеть очень неплохо. Никакой хитрости здесь нет: просто **наш** читатель — это человек, относящийся к себе с почтением и, следовательно, заботящийся о себе. Одного этого достаточно, чтобы ощутимо увеличить продолжительность своей жизни, а заодно и ее качество.

Надо сказать, что этот американский тест весьма информативен. Ведь он в полной мере учитывает основные факторы, влияющие на продолжительность жизни. Это прежде всего фактор генетический, который чисто внешне проявляется в продолжительности жизни ближайших родственников, в предрасположенности к самым распространенным хроническим заболеваниям. Если родители и их родители живут (или жили) долго, то и у вас есть все предпосылки для долгой жизни. Более того, долгая жизнь со стороны материнской ветви и долгая жизнь со стороны отцовской ветви обещают не долгую, а супердолгую жизнь. Вам остается лишь реализовать тот потенциал, который даровала щедрая генетика.

Ну а если ваша генетика оказалась не столь щедрой, то здоровый образ жизни и счастливый характер (природный или воспитанный собственными усилиями) помогут компенсировать то, что недодали предки.

Второй фактор — экологический. В тесте он учтен лишь вопросом о величине города, где вы живете. Эти данные дают весьма приблизительное представление о качестве воздуха, воды, об уровне шума, об электромагнитном загрязнении, о психической нагрузке. Но и без подробностей ясно, что современный мегаполис укреплению здоровья способствует мало, а вот тихий провинциальный городок — место для спокойной жизни гораздо более подходящее.

Третий важнейший фактор — образ жизни, прежде всего включающий представления о питании и двигательной активности.

У американцев выработалось болезненное отношение к лишнему весу. О калориях и холестерине они говорят в каждой статье о здоровье, в каждом кулинарном рецепте, в рекламе каждого продукта (что, впрочем, не очень мешает американцам быть нацией толстяков — присмотритесь к улицам американских городов, когда их показывают по телевизору). В нашем тесте за 20-килограммовый перегруз снимается 8 лет жизни. Много! Но это тем не менее, кажется, отвечает истинному положению: толстяки долго не живут.

То, что семейные люди живут дольше одиноких, хорошо известно. Как и то, что развитый интеллект способствует долгой жизни. В данном случае мерилом интеллекта служит высшее образование. Спорно, конечно.

Кто-то может удивиться тому, что 40-летнему человеку набавляется 3 года предстоящей жизни, 50-летнему — 4, а 70-летнему — 5 лет. Казалось бы, чем больше прожил, тем меньше осталось. Но такая логика поверхностна. Ситуация совсем иная: продолжительность жизни в нашей стране сокращается не за счет пожилых людей (их число как раз растет), а за счет увеличения детской смертности и смертности в средних возрастах. Практика [illegible] что у каждого 70-летнего [illegible] еще лет 5—10, а то и больше. [illegible] суметь реализовать этот [illegible]

А вот резервы следует искать прежде всего в сфере ментальной, мировоззренческой, в своем отношении к

окружающим, к миру, к своему месту в жизни.

Мы уже говорили, что многие психологи склонны весь жизненный путь человека подразделять как бы на три жизни — детство, взрослость и пенсионный возраст. Третья жизнь резко отличается от двух предыдущих. Пенсионер сделал все, что общество ожидало от него, и теперь может жить в свое удовольствие, если, конечно, позволяют здоровье и достаток.

Но беда в том, что большинство из нас считает этот возраст периодом доживания: все лучшее в жизни, мол, уже прошло, рассчитывать можно — самое большее — лишь на уважение окружающих за честно прожитую жизнь и добросовестную работу. Таков стереотип общественного сознания. На самом деле третья жизнь лучше предыдущих, хотя бы потому, что **уже** позволила человеку реализовать свои возможности. Но осознать достоинство новой жизни мы сможем только тогда, когда будем воспринимать ее как истинно новую жизнь, а не как завершающий этап старой. И при оценке ее ни в коем случае не следует критически задумываться об увядающих бицепсах, седине, лысине, морщинах или былых сексуальных достоинствах. У каждого возраста — свои критерии. Третья жизнь славна опытом, пониманием глубинных истин, умением отличать подлинное от фальшивого, серьезное от пустяка, доброе от злого. Неужели это менее значимо, чем физическая сила? Если человек проникнется пониманием достоинств третьей жизни, то она обещает быть долгой и счастливой. Очень хочется помочь людям в этом освоении своей новой возрастной ниши.

В поисках психологической поддержки для пожилых я обратился к доктору философских наук профессору Юрию Михайловичу Орлову, создателю так называемой системы саногенного мышления. Суть этой системы можно сформулировать так: полный отказ от стереотипов поведения, навеянных мифами и условностями, противоречащими здравому смыслу. Типичный образец саногенного мышления демонстрировал сказочный Иванушка-дурачок. С точки зрения окружающих, он — дурак, а на самом деле ведет себя — умнее некуда: со всеми приветлив и весел, не держит обид, равнодушен к суетному успеху и финансовой удаче, не дорожит деньгами и важными должностями. Точно теми же качествами обладают и герои легенд других народов — Ходжа Насреддин и Ламме Гудзак, например.

— Беда в том, — говорит профессор, — что пожилым людям трудно ограничить себя жизнью в конкретном времени, в сегодняшнем дне. Надо понимать: все, что происходит, происходит **здесь и теперь.** Глупо сегодняшние поступки мерить вчерашними мерками.

— Всегда считалось, — попробовал я поставить себя на место человека, не ведающего о саногенных идеях, — всегда считалось, что жить сегодняшним днем — нехорошо...

— В производстве, в крестьянском труде надо, конечно, нацеливаться на завтрашний результат, — уточнил профессор. — Но в повседневной жизни удовольствие не бывает отсроченным. Его можно получить только **здесь и теперь.** И удовольствие, и радость, и веселье. Иначе говоря, полнота восприятия жизни конкретна и происходит сейчас. Ориентируясь на вчерашний день или на завтрашний, мы уходим от живой жизни. Я не хочу сказать, что от воспоминаний и от планов — один вред. Нет, они неизбежны и необходимы, но в естественных пропорциях. Естественные — значит не заслоняющие сегодняшний день.

— Однако слишком многие пожилые люди, отойдя от дел, не могут сос-

редоточиться на новой повседневности. Они продолжают жить вчерашними заботами и привычками, их пугает ситуация, при которой неуместно масштабное планирование. Вам знакома такая ситуация?

— В институте, где я работал многие годы, несколько деканов, выйдя на пенсию, не протянули и полутора лет. Такова судьба большинства начальников. Они привыкли командовать людьми, принимать важные решения, вершить судьбы, знать, что от них зависит очень много и очень многие. Такая работа способствует формированию деспотического нрава. Начальник чаще всего и в семье остается деспотом. За ним ухаживают, его ублажают, и каждое его решение — закон. И вдруг все кончается. Деспотизм, который прежде равномерно распределялся между работой и семьей, сосредоточился на домашних. Их жизнь быстро превращается в ад. Понятно, что дальше следует бунт, гражданская война, развал семьи, сердечные приступы, больницы.

...Профессор Орлов прав: наиболее болезненным выглядит уход на заслуженный отдых у всякого рода администраторов. Непросто также найти себя в новой жизни тем, чья работа была связана с коллективным производством и не имеет аналогов в быту. Например, работа инженера-конструктора счетовода [illegible] кладовщика и т. п. Проще тому, кто привык работать руками. У него и по дому дела найдутся, и соседям он сможет помочь, и подработать. Спасение многих — дача, огород, сад. Это здоровая работа, дающая конкретные результаты. Но погружаться в нее с головой тоже опасно. Ведь третья жизнь — время размышлений. И потому важнее лекарств — книги, стихи, театры, выставки, путешествия. И, конечно, общение с единомышленниками...

Боюсь быть навязчивым, но все-таки повторю: главное — осознать, что третья жизнь совершенно новый, самоценный период нашего земного пути. И начинать эту жизнь надо с тем же вдохновением, с каким мы вступали в свою трудовую жизнь. Только так!

Американский тест (пункт 14) обещает в случае благополучного старта пенсионной карьеры дополнительно пять лет жизни. Это немало! Но на самом деле умное планирование третьей жизни может дать не пять, а все двадцать, если не двадцать пять дополнительных лет. Причем не менее счастливых, чем все предыдущие.

ДИАЛОГи

— Какой же вы слепой, если сразу увидели милостыню?
— Вы правы, я не слепой, я его замещаю. Сам он пошел в кино и попросил меня [illegible] на его месте.
— А кто же вы?
— Я тоже нищий, но глух[illegible]

[illegible]

Академик Н.М.Амосов

МЕДИЦИНА

КОВАРСТВО ДИАБЕТА

Продолжаем публиковать отрывки из новой книги академика Н. М. Амосова «Преодоление старости». Книга выйдет в свет в ближайшее время в издательстве «Будь здоров!». Продаваться она будет в московских магазинах «Медицинская книга», «Спортивная книга», а также в редакции журнала «Будь здоров!». Принимаются заявки от оптовых покупателей

Вот болезнь, которая становится просто бедствием. И я почти уверен, что основные причины ее все те же: переедание, отсутствие физических нагрузок, неприятности дома и на работе. Не могут так просто ломаться генетически заложенные регуляторы обмена веществ, и в частности обмена углеводов, потом жиров, а в конце концов, и белков. Именно в этом состоит суть сахарного диабета (встречается и другой диабет, но редко, не буду на нем останавливаться).

Диабет был описан еще в Древней Греции — как болезнь, при которой «вода проходит насквозь». Обильное выделение мочи и соответственно — жажда. Потом уже ученые уточнили с мочой выделяется сахар (глюкоза), потому что количество его повышено в крови. А причина — в резком ослаблении действия гормона поджелудочной железы — инсулина, ответственного за «сжигание» глюкозы в каждой клетке.

Строго говоря, продукция инсулина запрограммирована генетически.

Почему же ломается программа? Как мне представляется, основная причина — сильные стрессы, не отработанные физической нагрузкой. Мышцам наших предков требовалось куда больше энергии, поэтому многие клетки должны были придерживать глюкозу, чтобы она осталась для мышц. Значит, нужно было притормозить выделение инсулина поджелудочной железой.

При том, что современные люди гораздо менее активны физически, они способны значительно дольше испытывать агрессивные и горестные эмоции — развитый разум с большой памятью удерживает их. И регуляторы — сначала нервных центров, потом и эндокринных желез — не справляются со своими функциями. Многие болезни начинаются с этого.

Который раз я выхожу на свою главную идею: нужна интенсивная физкультура. Но мешает другая особенность психики, доставшаяся человеку от животного, — то, что мы называем ленью. Природа экономит эне-

ргию и без необходимости напрягать мышцы не требует. Правда, человек может противостоять лени, но это удается не всем.

Итак, островки Лангерганса в поджелудочной железе вырабатывают недостаточно гормона инсулина. От этого глюкоза плохо используется в клетках, уровень ее в крови повышается (гипергликемия), она начинает выделяться с мочой (глюкозурия), увлекая за собой воду, — объем мочи увеличивается до двух и более литров (полиурия).

Весь организм приходит в расстройство. У большинства больных развивается ожирение, но некоторые худеют. Часто поражаются артерии — вплоть до тромбозов и гангрены, изменяется кожа — плохо заживают раны, ухудшается зрение — иногда до слепоты...

Различают три степени тяжести диабета.

При первой (легкой) сахар в крови не превышает 140 мг%. Трудоспособность можно сохранять при помощи одной диеты, без лекарств.

При второй (средней тяжести) сахар в крови не превышает 220 мг%. Компенсация достигается диетой и малыми дозами лекарств.

При третьей степени тяжести уровень сахара в крови превышает 220 мг%. Тяжелый диабет часто сопровождается осложнениями со стороны почек, глаз, артерий и требует больших доз инсулина.

Самый злой диабет — юношеский.

Несоблюдение режима питания и лечения, особенно если процесс изначально злой, может привести к предкоматозному состоянию: резкая слабость, сильнейшая жажда, запах ацетона изо рта, мочеизнурение. В таком случае нужно срочно исследовать кровь на сахар и принимать экстренные меры. Иначе наступит кома.

Слово кома стоит в ряду страшных медицинских терминов: коллапс, шок, терминальное состояние, агония, клиническая смерть. За каждым из них — свой набор угроз для жизни со своими акцентами. При коме главное — глубокая потеря сознания. При коллапсе — резкое (однако обратимое) снижение кровяного давления из-за ослабления тонуса артерий. При шоке главный симптом — тоже падение давления, но в сочетании с сердечной слабостью и нарушениями газообмена, что очень затрудняет возврат к нормальному состоянию. Терминальное состояние и агония — крайние степени комбинации шока и комы, не совместимые с жизнью.

Клиническая смерть — это остановка сердца. Если она произошла внезапно и рядом оказались хорошие врачи, то в течение 5—10 минут возможны реанимационные процедуры, способные вернуть к жизни: массаж сердца (за границей ему обучают даже школьников!), дефибрилляция, искусственное дыхание, внутрисердечные и внутривенные вливания различных лекарств.

Если сердце еще сохранило резервы и реагируют регуляторы кровяного давления, эти меры обычно приносят эффект, но, к сожалению, не всегда длительный. «Запустить» сердце после клинической смерти надолго, для жизни, удается в 20—30% случаев. По крайней мере, таков опыт нашего института — а это более тысячи реанимаций (в основном у оперированных больных)

Различных коматозных состояний медики знают много. Главные из них такие: мозговая кома — при инсультах и травмах мозга, разнообразные [illegible] ческие комы, вызываемые отравл[illegible] ями, и наконец, две, связанные с [illegible] бетом [illegible] (или диабетическая [illegible] — от [illegible] Диабетическая [illegible] сахара в

крови резко повысился, а гипогликемическая — когда содержание глюкозы в крови катастрофически упало.

Главный признак любой комы — помрачение сознания: от оглушения до полного отключения всех реакций. Диабетическая кома развивается относительно постепенно, с периодом предкоматозного состояния, признаками которого являются обильное мочевыделение, слабость, обмороки при быстром вставании, глубокое дыхание, запах ацетона изо рта. Сознание постепенно угасает. Пульс прощупывается, давление снижено. Диагноз подтверждается исследованием капли крови из пальца — сахар в таких случаях повышается до 300 мг%. Полезно расспросить близких больного. Обычно оказывается, что он злоупотреблял углеводами, не вводил инсулин. Лечение — быстрое введение дозы инсулина подкожно до 50 единиц с повторными определениями сахара в крови.

«Противоположная», гипогликемическая, кома, при которой от передозировки инсулина сахар в крови падает ниже 80 мг%, развивается остро: потеря сознания, кожа бледная, судороги, но пульс прощупывается. Расспросы и здесь помогают — можно установить связь между состоянием больного и введением инсулина. Лечение — быстрое введение внутривенно 40—80 мл 40%-ного раствора глюкозы. Чтобы не ошибиться в дозе, необходим анализ крови и контроль врача. Самый легкий, доврачебный метод выведения из этой комы — дать пососать кусок сахара.

Что касается лечения самого диабета, то все знают, что нужны диета, проверка крови на сахар и прием лекарств. Схема простая, но конкретное наполнение ее требует внимания врача, дисциплины и культуры больного. Дело в том, что нужно стремиться нормализовать сахар в крови за счет диеты и сахаропонижающих таблеток (например, препараты сульфанилмочевины, бугуаниды). Помогают они только при нетяжелом диабете и обязательных ограничениях в еде.

Диета диабетику необходима. Принцип ясен — минимум углеводов, раз они «плохо горят». Поскольку большинство диабетиков склонны к ожирению, нужно придерживаться минимума калорий. И заниматься физкультурой, причем необходимы довольно большие нагрузки. Обычно специалисты по ЛФК рекомендуют диабетикам 20—30 минут гимнастики без переутомления. Примерно то же, что и гипертоникам. Такая гимнастика может «сжечь» всего 50 граммов углеводов (на что уходит 200 килокалорий — ничтожно мало в сравнении с общим их количеством — около 2200). Уверен, что нагрузки следует увеличить в 2-3 раза, тогда можно ожидать эффекта.

Впрочем, едва ли я смогу убедить врачей. Они возразят: «Разве можно больному человеку бегать по часу, да еще таскать гантели». Можно, если наращивать нагрузку постепенно.

Обычно диабетикам рекомендуют есть больше овощей (до килограмма в день), но без картошки и гороха. А из фруктов избегать сладких, то есть винограда и бананов. Сахара — ни грамма, только заменители. Хлеба — всего 100 г, да и то в четыре приема.

Добавлю: необходимо ежедневно взвешиваться и спустить вес, по крайней мере, до формулы «рост минус 100».

К сожалению, мои воззрения на физкультуру при диабете никто не проверял. Возможно, теоретические исходные позиции, в которых я уверен, не совпадут с многоликой практической патологией. Особенно важно было бы попробовать лечить физкультурой юношеский диабет.

Николай Мазнев

ФИТОТЕРАПИЯ

ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

В происхождении сахарного диабета большую роль играет наследственность, другим важным фактором в развитии заболевания являются систематическое переедание, избыточное употребление с пищей легкоусвояемых углеводов. В ряде случаев сахарный диабет обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного (панкреатит), сосудистого и травматического характера

При недостатке в организме инсулина или снижении его активности печень и мышцы теряют способность превращать поступающий сахар в гликоген, в результате чего ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, что ведет к повышению уровня сахара в крови и выделению его с мочой.

В народной медицине используются отвары, настои, настойки, салаты из дикорастущих трав, помогающие предупредить это грозное заболевание, облегчить его течение, затормозить развитие.

Одна из процедур, способствующих усвоению сахара — регулярное очищение желудка. Она довольно проста в исполнении, но требует определенного напряжения организма, поэтому противопоказана больным гипертонией, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вскипятите 3 л воды, охладите примерно до температуры тела и пейте небольшими глотками до появления тошноты. После этого надо вызвать рвоту (надавить тремя пальцами на корень языка), затем повторить процедуру — до полного опорожнения желудка.

Очищать желудок рекомендуется 1 раз в неделю утром натощак после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Следите за тем, чтобы не переохлаждаться после процедуры.

Для профилактики диабета полезно пить чай из следующих растений. 1-й сбор: листья черники — 4 г, плоды шиповника — 3 г, створки фасоли — 4 г, листья земляники — 3 г, трава тысячелистника — 1 г. 2-й сбор: корень лопуха — 3 г, листья крапивы — 4 г, корень одуванчика — 2 г, верхняя часть цветущего овса — 4 г, листья черники — 4 г, плоды шиповника — 4 г. Любую из смесей залить 1 стаканом

кипятка, греть на малом огне 20 мин, настоять 30 мин, пить как чай.

При диабете любой степени тяжести из публикуемых ниже рецептов можно выбрать наиболее подходящие для конкретного больного и придерживаться этого фитолечения постоянно наряду с рекомендуемыми ему врачом диетой и медикаментозными средствами.

Заварить 1 стаканом кипятка 20 г нарезанных незрелых молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха, кипятить на малом огне 15—30 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить как чай по 1 чашке на прием.

Мелко наломать свежие ветки черной смородины, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных веток и греть на малом огне 30 мин, настоять 1 ч. Пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Заварить 1 л кипятка 60 г листьев черники, настоять, укутав, 2 ч. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Смешать $^1/_2$ ст. ложки свежего листа ольхи, 1 ст. ложку свежего листа крапивы, 2 ст. ложки листьев лебеды, собранных в мае. Заварить смесь 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день утром перед едой и вечером перед сном.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку корней и корневищ девясила, греть на малом огне 30 мин, настоять, укутав. Принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день до еды.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих измельченных листьев крапивы, настоять, укутав, 1 ч. Пить по $^1/_2$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Залить 1 стаканом воды 6—10 г сухих измельченных корней и травы одуванчика, кипятить на малом огне 9 мин, настоять 30 мин, принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой.

3 раза в день перед едой принимать настойку (по 30—40 капель) пиона уклоняющегося (марьина корня).

Залить 1 стаканом кипятка 5 г сухого цвета клевера лугового (красного), настоять 30 мин, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Смешать 10 г коры крушины, 10 г листьев березы белой, 40 г листьев брусники, 40 г травы галеги лекарственной (козлятника). Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку смеси. Пить 3 раза в день по 1 стакану перед едой.

Смешать по 50 г листьев черники, стручков фасоли, травы галеги лекарственной, листьев мяты перечной. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки смеси, настоять 30 мин, процедить. Пить 3—4 раза в день по 1 стакану без сахара.

Развести в 1 стакане воды 15 мл сока из корней и листьев лопуха. Выпить в 3 приема за 1 день. Очень полезен салат из натертого майского корня лопуха.

Смешать по 20 г порошка корня лопуха большого, стручков фасоли, листьев черники и листьев грецкого ореха. Залить 1 л воды 1 ст. ложку смеси, кипятить 5 мин. Пить в течение дня после еды.

Залить 1 стаканом воды 15 г семян подорожника, кипятить 5 мин, остудить, процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день.

В 1 стакане воды кипятить 1 ст. ложку побегов и листьев голубики болотной в течение 10 мин, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Пить свежий сок красной свеклы по $^1/_4$ стакана 4 раза в день.

Замочить в воде с небольшим количеством соли листья одуванчика на 10 мин. Мелко нарезать 10 г зеленого лука, 50 г крапивы и 50 г отжатых листьев одуванчика, сбрызнуть лимонным соком. Залить салат 12 г растительного масла и сразу есть. На зиму листья крапивы и одуванчика лучше заготавливать в конце апреля — начале мая.

Полезен диабетикам и такой салат: 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, 15 г мелко нарезанного укропа, 15 г мелко нарезанной петрушки, 7—10 г растительного масла.

Благодаря высокому содержанию моносахаридов, рекомендуется употреблять в пищу плоды кизила, ежевики, малины, чай из листьев земляники, малины, ежевики, высушенные и размолотые плоды цикория.

Хорошо пить сок квашеной капусты, богатый молочной кислотой.

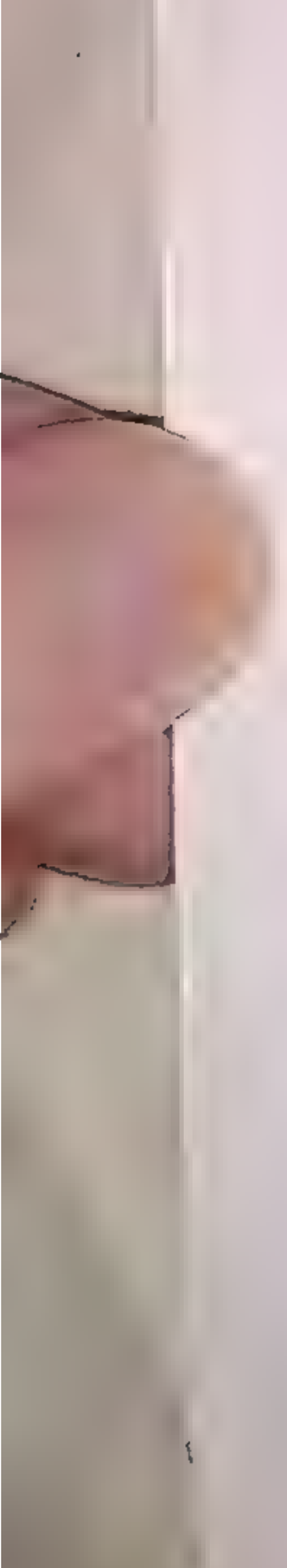
Календарь сбора лекарственных растений

Август

Аир болотный — корневища, трава
Багульник болотный — трава
Бессмертник песчаный — соцветия
Боярышник красный — плоды
Валериана — корни, корневище
Голубика — плоды
Горец почечуйный — трава
Донник — трава
Душица — трава
Дягиль — корни
Желтушник серый — трава
Золототысячник малый — трава
Исландский лишайник — слоевище
Календула (ноготки) — соцветия
Калина — кора, плоды
Кипрей узколистный — трава
Коровяк скипетровидный — венчики цветов
Крапива двудомная — листья
Крестовник — трава, корни
Лопух большой — корни
Малина — плоды
Мать-и-мачеха — листья
Одуванчик — трава, корни
Окопник — корни
Папоротник мужской — корневище
Пастушья сумка — трава
Петрушка — трава, корни
Пижма — соцветия
Пион уклоняющийся — корни
Плаун булавовидный — споры, трава
Подорожник большой — листья
Полынь горькая — трава
Ромашка душистая — цветочные корзинки
Рябина обыкновенная — плоды
Синюха голубая — корневища с корнями
Сосна лесная — хвоя
Сушеница топяная — трава
Тмин — плоды
Толокнянка — листья
Тысячелистник — трава
Фиалка трехцветная — трава
Хвощ полевой — трава
Хмель — шишки
Хрен — корни
Чередa трехраздельная — трава
Черемуха — плоды
Черника — плоды
Чистотел большой — трава
Шиповник коричный — плоды

ПИТАНИЕ

ДИЕТА ДИАБЕТИКА



При том, что наш рынок вот уже несколько лет насыщен разнообразными продуктами питания, диабетикам постоянно приходится решать для себя трудную проблему. Во-первых, им необходимо отказываться от всякой пищи, содержащей легкоусвояемые углеводы (в основном это — сладости) и холестерин (жирные мясные продукты). Во-вторых, для них важно выбрать те продукты, которые стимулируют синтез инсулина. В-третьих, такая пища должна быть доступна им по цене и достаточно приятна на вкус.

Ассоциация «Здоровье и питание» поставила перед собой цель выполнить все эти требования потенциального клиента. Вместе с ведущими иностранными фирмами, специализирующимися на выпуске продуктов для больных диабетом, врачи Ассоциации разработали два комплекта питания.

Комплект № 5 «Диабетические сладости» изготовлен на основе высококачественных сахарозаменителей фирмами США «FIFTY 50» и «ESTEE». В него входят: гранулированная фруктоза (280 г), смесь для приготовления шоколадного кекса (230 г), сухое какао (125 г), печенье (шоколадное, овсяное, с кокосом, с фаджем — по 200 г), вафли (ванильные и шоколадные — по 90 г), карамель ассорти (2 пакета по 115 г), 3 вида шоколада (57 г, 70 г и 125 г).

Эти сладости полезны не только при диабете, но и при атеросклерозе ишемической болезни сердца, при эндокринных заболеваниях, ожирении. Их можно рекомендовать и вполне здоровым людям в качестве диетических деликатесов. Комплект рассчитан на 1,5—2 месяца.

Комплект № 6 «Диетические обеды» изготовлен фирмой «LONG LIFE GENERIC» по заказу Ассоциации «Здоровье и питание». В его состав входят натуральные сухие продукты для приготовления 50 обедов. Вторые блюда (шницель, фарш, гуляш) по вкусу не отличаются от мяса, но выполнены на основе соевого белка, благодаря чему они совершенно лишены холестерина. При этом усвояемость соевого белка в 18 раз выше, чем животного. Кроме того, соевые продукты — прекрасный источник микроэлементов (кальция, железа, фосфора и др.) и витаминов (особенно группы В).

В комплект входят: гуляш соевый (400 г — 3,4 кг готового продукта), шницель соевый (300 г — 2,1 кг), фарш на соевой основе (400 г — 1,5 кг), суп грибной и луковый (240 г — 4,5 л), куриный бульон (240 г — 9 л), порошок для приготовления диетических коктейлей (280 г — 10,5 л), сухие сливки (80 г — 480 г), кетчуп (160 г — 480 г), майонезный порошок (40 г — 440 г).

Цена одного обеда — примерно

ТАЛОН - ЗАКАЗ

на комплекты Ассоциации "Здоровье и питание"

0	1		6	0	0	0	7	0	0	7

Вид комплекта	Цена($)	Кол-во
N5. Диабетические сладости	30,38	
N6. Диетические обеды (50 порций)	32,12	

Оплата производится в рублях по курсу ММВБ на день отправки посылки.

Цены указаны с учетом стоимости почтовых услуг.

В связи с увеличением почтовых тарифов посылки отправляются только в те населенные пункты, куда почта доставляется наземным (железнодорожным) транспортом.

Цены на комплекты в пункте реализации Ассоциации "Здоровье и питание":

Комплект N 5 - 22 $
Комплект N 6 - 24 $

3500 рублей. Это диетическое питание не только для диабетиков, но и для всей семьи. Его удобно брать с собой на дачу: вес исходного продукта — всего около 2 кг, а питаться таким способом вдвоем можно почти месяц. К тому же он прост в приготовлении.

Москвичи могут приобрести оба комплекта в пункте реализации Ассоциации «Здоровье и питание». Иногородние — заказать их по почте.

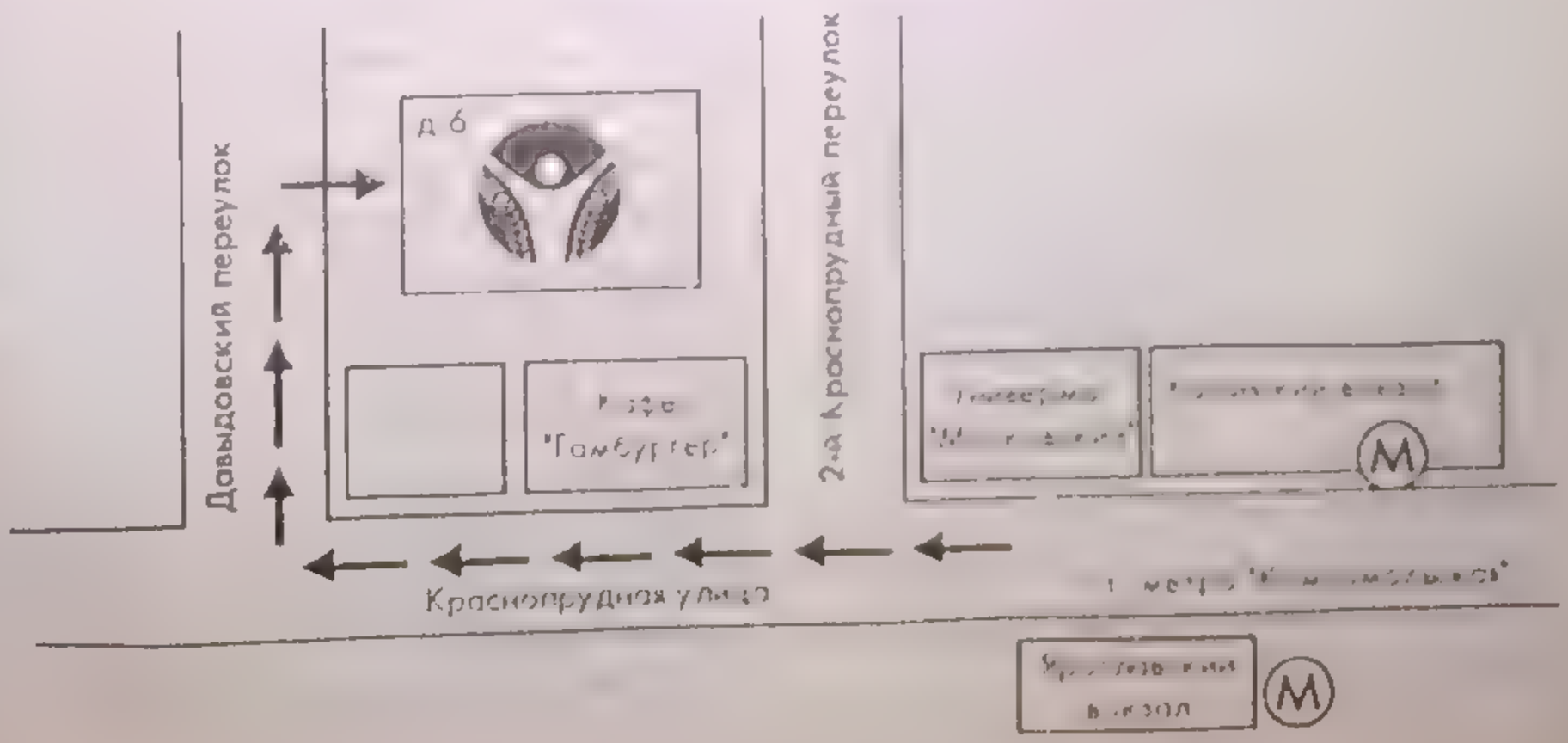
Заполните талон-заказ, вырежьте его и наклейте на почтовую открытку с той стороны, где нет марки, или на обратную сторону конверта и отправьте по нашему адресу:

107140, Москва, ГЦМПП, цех № 5, а/я 15

Не забудьте указать на открытке (или конверте) Ф. И. О. свои индекс и почтовый адрес.

Никакой предоплаты! Оплата при получении посылки на почте.

Как нас найти



Борис Крайцеров,
кандидат медицинских наук

ЗЛАКИ

ЛОШАДИ ЕДЯТ ОВЕС

Как известно, лошади едят овес. Может быть, именно поэтому их отличает лошадиное здоровье.

В зерне овса содержится до 60% крахмала, 5-8% жиров (это относительно высокое содержание жиров для злаков, и 8% белков (второе место после гречки), причем в белки входят такие незаменимые аминокислоты, как триптофан и лизин.

В овсе имеются эфирные масла, камедь, разнообразные витамины: B_1, B_2, B_6, каротин, витамин К, никотиновая и пантотеновая кислоты. Овес богат макро- и микроэлементами. В нем найдены калий, магний, фосфор, железо, хром, марганец, цинк, никель, фтор, йод и др. В овсяных крупах также много серы, которая очень важна для нормального функционирования нервной и кровеносной систем, а кроме того, благоприятно влияет на развитие и крепость волос, ногтей, хрящей и костей Потребность организма в сере — около 4,5 г в сутки. Содержащийся в зерне кремний также положительно влияет на состояние волос. Найдены в овсе и органические кислоты: щавелевая, молоновая, эруковая.

Наряду с жирами овес содержит лецитин, метионин, холин, линолевую кислоту, стигмастерин, бетаситостерин, стероидные сапонины, кумарины, витамин Е. Эти соединения улучшают их переработку и усвоение.

При употреблении в пищу блюд из овса в клетках печени увеличивается количество гликогена и уменьшается содержание жироподобных веществ, что является показателем улучшения работы печени и поджелудочной железы. Есть в овсе даже фермент, помогающий усвоению жира в кишечнике Участвуют в обмене жиров и характерные для овса биологически активные вещества — полифенолы. Кроме благоприятного влияния на печень и поджелудочную железу полифенолы обладают способностью усиливать сокращения мышц В овсяных зернах найден фермент, действующий подобно амилазе — ферменту поджелудочной железы; он помогает усвоению углеводов. Имеются также вещества, названные тиреостатинами положительно влияющие на деятельность щитовидной железы.

Овсяные крупы богаты биотином Это вещество отнесено к классу вита-

минов, поскольку занимает ключевые позиции в обмене холестерина, аминокислот и белков.

Достаточное снабжение организма биотином, дополненное тем биотином, который продуцирует кишечная микрофлора, улучшает самочувствие и состояние кожи. Недаром Вендровская, автор книги «Сто минут для красоты и здоровья», вводит овсянку в свой «салат красоты».

Вещества, содержащиеся в цельных зернах овса, в геркулесе, толокне, обладают липотропным действием, то есть, как уже говорилось, уменьшают накопление жира в печени. Это позволяет использовать овсянку в лечебном питании при болезнях печени и сердца. Овсяная каша или овсяные отвары очень благоприятны для желудочно-кишечного тракта.

Отвары из овсяных круп назначают при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, при гастритах, панкреатитах, колитах, пищевых, бытовых и производственных отравлениях. Так, в частности, включение овсяной каши в диету способствует выведению свинца из организма. Овсянка обладает способностью притягивать к себе минералы, а также соли тяжелых металлов. Это-то ее свойство человек и обратил себе на пользу. При хроническом свинцовом отравлении в диету вводят овсяную крупу, сваренную на воде (без молока). Заметим, что человек получает изрядное количество свинца и других вредных веществ, вдыхая воздух, насыщенный промышленными отходами и выхлопными газами. Не исключено также поступление этих вредных веществ с продуктами питания. Овсяная кашица не просто механически захватывает имеющиеся в желудочно-кишечном тракте вредные вещества (скажем, соли тяжелых металлов), а в буквальном смысле слова вытягивает их из тканей, где они накопились, то есть из их депо.

Мне пришло в голову такое сравнение. Овсянка ведет себя в нашем пищеварительном тракте, на нашей внутренней территории, в нашей своеобразной «корневой» системе, как в обычной почве. Она захватывает и втягивает в себя минералы. В одних случаях для организма это нежелательно (вспомним декальцинирование тканей при однообразном питании только злаками). В других случаях это идет организму на пользу (выведение вредных веществ).

В пищеварительном тракте происходит сложный процесс взаимодействия функциональных систем организма со структурными элементами пищи. Организму приходится преодолевать «сопротивление» материала.

Было бы наивным полагать, что предназначение (цель жизни) злакового зерна — быть съеденным. Попадая в организм человека, структуры зерна как бы продолжают свою жизнедеятельность, в частности, вбирая в себя минералы и имеющиеся в организме хозяина соли тяжелых металлов. При адекватном питании мы можем, безусловно, обратить этот процесс себе на пользу.

Что касается нехватки кальция и некоторых других минеральных веществ в этом злаке, то вывод напрашивается сам собою. Наряду со злаками надо включать в свой пищевой рацион как можно больше овощей и фруктов.

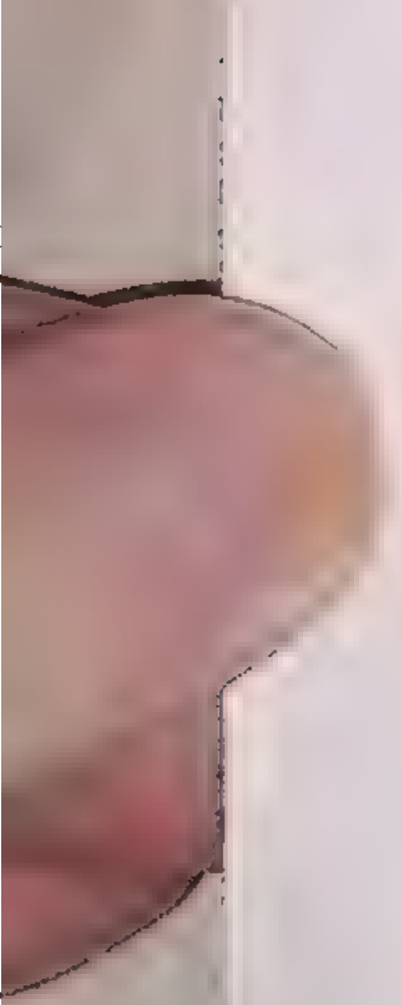
В готовую овсяную или гер[illegible]вую кашу вместе с жирами [illegible]

Разумеется, овсянку можно употреблять и в виде салатов или сырых соков

Марти Мансон,
США

MADE IN

НЮАНСЫ АМЕРИКАНСКОЙ ДИЕТЫ



Помидоры против рака простаты

Помидоры, утверждают ученые, могут уменьшить риск рака простаты, который является одной из самых частых форм злокачественных новообразований у мужчин. Это подтвердили пятилетние исследования, охватившие 47 849 мужчин.

Выяснилось, что у мужчин, которые включали в свое меню помидоры 10 раз в неделю, риск заболевания раком простаты уменьшался в 3 раза по сравнению с теми, кто употреблял их всего 1–2 раза в неделю.

Пусть цифра 10 вас не пугает. Это совсем немного, поскольку одна порция — это всего полчашки томатного соуса или кусок пиццы с большим количеством помидоров. Но если вы все же сочтете, что 10 раз — это слишком много, ешьте помидоры хотя бы 4 раза в неделю. Как показали исследования Э. Джиовануччи, это может снизить риск заболевания на 22%.

В помидорах содержится много ликопена — витамина, относящегося к группе каротиноидов. Каротиноиды обладают свойством связывать свободные радикалы, которые могут губительно влиять на функцию клеток и способствовать преобразованию их в злокачественные.

Ликопен — одно из сильнейших средств профилактики рака простаты известных сегодня. Возможно, он даже значительно эффективнее β-каротина. Другие исследования показали, что ликопен может предотвратить и развитие рака других органов - толстой кишки, желудка

Кулинарная обработка может разрушить часть каротиноидов, содержащихся в помидорах. Поэтому их надо готовить в небольшом количестве масла. Если вы просто съедите свежий помидор, большая часть ликопена не будет усвоена организмом, поскольку это вещество, по мнению доктора Джиовануччи, содержится в клеточных стенках и трудно выходит из них. Но если тушить помидоры в масле, то ликопен выделится в масло.

Для предупреждения рака простаты полезно включать в рацион томатный соус, в который можно добавить и другие овощи, также содержащие вещества, способствующие профилактике рака и других заболеваний

Полезно для коленей

Если у вас артрит, в первую очередь позаботьтесь о том, чтобы в ваш рацион входило больше витамина С. По новейшим исследованиям, он способен замедлить развитие болезни.

Проведенные в Бостонском университете исследования выявили зависимость между употреблением витамина С и течением заболевания: у тех, кто получал много витамина С, болезнь прогрессировала в 3 раза медленнее, чем у тех, кто получал его менее 120 мг в день (такое количество витамина С содержится приблизительно в двух апельсинах). Кроме того, у них значительно уменьшились боли по сравнению с не употреблявшими специально витамин С. У тех, кто принимал много витамина Е и β-каротина, болезнь также развивалась медленнее.

Витамины-антиоксиданты приостанавливают развитие артрита, поскольку выводят из организма свободные радикалы, не давая им наносить вред здоровью.

Жгучее лекарство

Если у вас заболело горло, загляните на кухню. Три продукта: перец, лимон, мед — легко избавят вас от неприятных ощущений.

Приготовьте такую смесь: $^3/_4$ чайной ложки меда залейте лимонным соком так, чтобы он покрывал мед, добавьте чуть-чуть красного перца и оставьте настаиваться.

Удивительно, но жгучий красный перец, способный вызвать слезы на глазах, может принести облегчение горлу. Он не избавит вас от причины, вызвавшей боль, но позволит нормально глотать, не принимая обезболивающие средства.

Если вам не нравится лимонно-медовый компонент, то посыпьте перцем пиццу.

Защита от плохой наследственности

Как избавиться от угрозы рака груди, если в семье существует предрасположенность к этому заболеванию?

В одном из последних исследований питания, в котором участвовали 301 женщина с раком груди из 316 здоровых женщин, было обнаружено, что женщины с предрасположенностью к этому заболеванию могут обезопасить себя, употребляя продукты, богатые витамином Е.

Чем больше витамина Е будут получать женщины, у которых в семье встречались случаи заболевания, тем более защищенными они окажутся. У тех, кто регулярно получает этот витамин, риск заболевания на 80% ниже, чем у тех, кто его недополучает. Если же в семье не было случаев заболевания раком груди, потребление продуктов, богатых витамином Е, способно на 40% понизить риск этого заболевания. Особенно ощутима связь между потреблением витамина Е и риском заболеть раком груди в период климакса.

Витамин Е может быть получен организмом из продуктов, его содержащих: фруктов, овощей, зерновых, семечек, мяса. Другими словами, женщины могут уменьшить риск заболевания, слегка изменив свой обычный рацион за счет добавления продуктов, в состав которых входит витамин Е. Врачи не рекомендуют принимать витамин сверх этого, так как существует опасность передозировки. Лучше ешьте побольше [illegible] подсолнечных семечек, кудрявой капусты, цельных зерен и пшеничных [illegible]

Журнал Прогрессив (США) апрель 1996 г

КУЛИНАРИЯ

КУХНЯ ШАТАЛОВОЙ

ПОМИДОРЫ

Помидоры можно отнести к наиболее вкусным и сочным овощам. Сравнительно недавно красочный куст помидоров с яркими ягодами считался ядовитым растением. Потом их реабилитировали, но все же больные, страдающие подагрой, полиартритом или ревматизмом, считали, что помидоры для них недоступны. Сейчас положение изменилось, помидоры признаны полезным растением. Теперь даже люди, страдающие мочекаменной болезнью, употребляют томатный сок и едят салаты из свежих помидоров. Я продолжаю настаивать, что консервированная пища непригодна для человека, но использовать пасту-пюре пастеризованные помидоры, всевозможные заготовки и даже соленые помидоры как приправы считаю возможным.

Сок из красных помидоров

1 кг спелых помидоров, 150 г сельдерея, 200 г моркови, черный молотый перец, зелень.

Все овощи пропустить через соковыжималку, заправить черным перцем с мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы или тархуна. Приготовленный таким образом сок украсит ваш стол. Подавать его нужно в стеклянных кувшинах.

Суп с соком красных помидоров

0,5 кг помидоров, 2 картофелины, 2 моркови, корень петрушки, репа, 2 головки репчатого лука, ст. ложка растительного масла, зубчик чеснока, красный перец, зелень.

На дно чугунной обливной кастрюли налить не более стакана воды

Когда она закипит, прибавить столовую ложку растительного масла. Нашинковать все овощи и поочередно заложить в кастрюлю: сначала довольно мелко нарезанный картофель с кожурой и довести его до полуготовности, затем — мелко шинкованный лук, затем остальные овощи. Потушить все под крышкой, сдвинуть кастрюлю на край плиты. Вмешать в тушеные овощи очень мелко нарезанный или раздавленный зубчик чеснока, посыпать красным перцем и мелко шинкованной зеленью. Тем временем из помидоров сделать свежий сок, пропустив их через соковыжималку или мясорубку и залить им горячие тушеные овощи. Получится очень вкусный суп. Если он предназначен для праздничного стола, можно в тарелки положить по чайной ложке сметаны.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

400 г помидоров, головка репчатого лука, 100 г очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла, зелень.

Прогреть на сковороде орехи и растолочь их на доске скалкой. Чеснок очень мелко нашинковать или размять в чесночнице. Нарезать поперек помидоры, перемешать их с толчеными орехами и чесноком, полить маслом. Положить в салатницу и сверху посыпать листиками молодой кинзы и петрушки, перед подачей на стол охладить.

Помидоры, фаршированные овощами

12 помидоров среднего размера, 300 г моркови, 100 г корня петрушки,

В.Владов

200 г корня сельдерея, 3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, красный перец, 100 г брынзы, пучок зелени, ст. ложка подсолнечного масла.

Приготовить помидоры для фаршировки: чайной ложкой извлечь из них сердцевину, оставив достаточно мякоти, чтобы они сохраняли форму. В небольшом количестве воды с ложкой подсолнечного масла потушить, как в прежних рецептах, нашинкованные овощи, добавить в овощи извлеченную из помидоров мякоть. Тушеные овощи охладить, посыпать красным перцем. Можно положить и растертые в пудру мускатный орех, корицу, имбирь. Нафаршировать помидоры, уложить их на блюдо, сверху аккуратно положить небольшой горкой брынзу, натертую на крупной терке. Если останется фарш, можно положить его горкой в середине блюда и расположить помидоры вокруг. Горку из тушеных овощей украсить брынзой и зеленью

Елена Андреева

СИСТЕМА

Курс КОНОВАЛОВА

Узнав из журнала «Будь здоров!» о системе лечения доктора Коновалова, я обратилась в редакцию с просьбой сообщить мне его телефон, и мы с сыном попали к нему на прием. Хочу рассказать, как я лечу сына по системе доктора Коновалова и каких результатов мы достигли. Возможно, читателям, столкнувшимся с похожими проблемами, будет это интересно.

Мой сын Илюша до 8 месяцев рос нормальным здоровым ребенком, шустрым, веселым и любопытным. Но вдруг в сентябре прошлого года мы стали замечать, что во время плача (когда упадет, ударится или просто капризничает) у него появляются какие-то странные симптомы: он вытягивается в струну, синеет, глаза закатывает, дыхание останавливается. Длится это секунды, потом он лежит некоторое время, полностью отключившись, затем приступ проходит, и он долго ревет. Частота приступов со временем увеличивалась, потом появились судорожные движения.

Мы, естественно, бросились по врачам. Лечились сразу в двух консультативных поликлиниках — районной и имени Семашко. Диагноз врачей: перинатальная энцефалопатия, аффективно-респираторный синдром. Делали обследования, везде находили какие-то «легкие изменения», ничего конкретного нам не говорили, только что «лечить надо, иначе может перейти в эпилепсию». Начали лечение. Сначала мы ему давали какую-то успокоительную микстуру, потом лекарства стали сменять друг друга, их список все увеличивался. Но приступы учащались, у ребенка расстроился сон, он почти ничего не ел, сидел на одних таблетках. А тут еще стали прорезываться зубы, поднялась температура, приступы повторялись по 3 раза в день.

К февралю, когда мальчику исполнилось год и два месяца, он принимал 4 сильнодействующих лекарства, среди которых был, например, люминал. И несмотря на это, у него было примерно 18 приступов ежемесячно. Я спрашивала у врачей, что мне делать, когда начинается приступ, они в один голос говорили: «Ничего, только смотреть и ждать». И тогда я обратилась в журнал.

К Коновалову мы попали в середине марта. Вот какие изменения он нашел у Илюши: «наследственная

структурно-функциональная слабость обеих почек, левого надпочечника, слизистой желудочно-кишечного тракта, негрубая функциональная слабость желчного пузыря, поджелудочной железы, микроциркуляторные нарушения в затылочной доле головного мозга справа, деформация на уровне первых грудных позвонков, дисфункция щитовидной железы». В общем, когда мы дома перечитали это, то сначала даже не могли сообразить, есть ли хоть один орган, который у него работает нормально.

Рекомендации доктора тоже занимали целый лист. При этом ничего противосудорожного и психотропного доктор Коновалов не выписал, что было для нас несколько неожиданно.

Вот что было рекомендовано Илюше:

1. Ограничивать грубую пищу, жирное, жареное.

2. За 15-20 минут до обеда или ужина принимать $^1/_2$ ч. ложки холосаса или выпить отвар цветов бессмертника или кукурузных рылец.

3. Во время наиболее плотных приемов пищи — $^1/_4$ таблетки фестала или его аналога.

4. После еды — грелка на печень на 10-15 минут.

5. Чай из смеси трав (поочередно 1-й и 2-й сборы по 2 дня).

1-й сбор: зверобой, мята, ромашка, календула, тысячелистник ($^1/_3$), донник лекарственный ($^1/_3$).

2-й сбор: листья березы, вишни, смородины, земляники, клевер, полевой хвощ, ягоды клюквы.

Готовится чай так: 1 ч. ложка смеси трав заваривается стаканом кипятка, настаивается 2—3 часа.

6. Последовательно проводить курсы по 10 дней:

1) поливитамины с микроэлементами + хилак-форте;

2) мумиё + сок алоэ;

3) бефунгин + капли Береша;

4) доливать оставшиеся препараты.

7. Курс аминалона в течение месяца по $^1/_4$ таблетки 2 раза в день.

8. Массаж воротниковой зоны и верха поясницы; грелка на верх поясницы 1 раз в день на 10-15 мин.

9. Три раза в неделю втирание мазей в шейно-грудной отдел позвоночника.

10. Имитация асан: «змея», «кузнечик», все перевернутые позы.

11. Акупрессура.

12. Перед сном — ромашковый чай с медом, или чай с корнем аира или мускатным орехом, или горячее молоко с медом, или валериана; мягкий массаж стоп с подсолнечным маслом; теплые ванны с хвойным экстрактом, или морской солью, или пихтовым маслом.

13. Из металлов полезно носить золото.

Сначала мне показалось, что дня не хватит, чтобы все это выполнить. Ведь мы с Илюшей еще каждый день в детский бассейн ходим, он у нас почти уже плавает, и погулять тоже надо. Но решили взяться за дело незамедлительно, и лечение начали на следующий же день.

С приемом лекарств у нас проблем не было: он у меня любое, даже самое горькое выпьет. Мы сразу же отменили все выписанные ранее препараты, в том числе и люминал, и начали принимать рекомендованные доктором Коноваловым. Я никогда даже не слышала о таких лекарствах, а ведь все они сделаны из природных компонентов: холосас — из шиповника бефунгин — из гриба чаги, капли Береша — микроэлементы, хилак-форте — это кишечные бактерии.

Я составила таблицу на каждый день, чтобы ничего не забыть. Три раза в день делаем масаж зон и точек. Илюша ужасный непоседа, сначала у меня не получалось пройти все точки до конца, но я ему объясняю: «Это нам

доктор прописал, чтобы ты у нас здоровенький был». Он слушает и не убегает. Иногда приходилось ему телевизор включать, чтобы отвлекался. А теперь привык, сидит, как будто так и надо.

Травы я сразу разложила по маленьким пакетикам: 10 пакетиков сбора № 1 и 10 сбора № 2. Теперь просто в термос высыпаем такой пакетик и завариваем. А то иногда некогда все травы смешивать.

После каждой еды сидим с грелочкой: иногда 15 минут, а иногда через минуту он уже убегает. После обеда он так и засыпает с ней, а я потом убираю.

Йогой они с папой занимаются: стелят на пол коврик и делают вместе. Сначала Илюша только попытался кое-что повторить, а сейчас уже сам некоторые асаны отлично делает! Ему очень нравится, это как игра для нас.

Единственное, что мы не выполнили, так это последний пункт, да еще несколько трав не нашли: донника, клевера и листа вишни.

Первые дни боялись что-нибудь забыть. Приходилось все время об этом думать, да в таблицу заглядывать. А сейчас все это вошло в привычку, как будто всю жизнь этим занимались! И Илюша уже знает, когда ему массаж делать, когда лекарство получать. Холосас — сладенький, и Илюша сначала даже добавки просил, а теперь знает, что получит только полложечки, и рот широко-широко открывает.

Постепенно мы даже кое-что добавили: стали варить ему овсяный кисель, делать массаж точек стопы для всех его слабых органов, как об этом печатал журнал «Будь здоров!», а еще я сшила ему маленькую подушечку и набила ее шишечками хмеля, чтобы он лучше спал.

Результаты лечения появились очень быстро:

1. У ребенка улучшился аппетит, и к концу второй недели от начала лечения он стал съедать на обед столько, сколько я раньше готовила дня на 2-3, причем если прежде ему с трудом впихивали еду, то теперь ест с удовольствием. Вы не представляете, как это важно для нас, так как Илюша пока заметно меньше всех своих ровесников.

2. Почти сразу у Илюши нормализовался сон, и мы наконец-то узнали, что такое спать ночью.

Но все это было бы несущественно, если бы не пункт № 3.

3. Сначала (практически через неделю) мы стали замечать, что приступы становятся менее продолжительными и менее сильными. На 20-й день с начала лечения был последний приступ, и они прекратились! В это трудно поверить, но это так. Я, конечно, была уверена, что лечение у Коновалова нам поможет, так как много читала о нем в журнале, но такого я даже предположить не могла! Я думала, ну месяца через 2—3 наступит небольшое улучшение, но чтобы так быстро!

Правда, был у нас небольшой срыв: у Илюши стал прорезываться коренной зуб, поднялась температура, начался понос. Я позвонила Владимиру Васильевичу, и он посоветовал временно отменить некоторые лекарства. И во время этой болезни был всего один приступ! Таким образом, за апрель — 3 приступа. Это просто чудо какое-то! Раньше чуть какое-нибудь недомогание — сразу несколько приступов в день. Только он заплачет, у меня сразу сердце уходило в пятки — вдруг опять приступ? А сейчас я даже бояться перестала. Правда, расслабляться еще рано, ведь работа предстоит большая. Но теперь у нас есть не просто надежда, а уверенность в излечении.

Х.Мазафрест

САМОЛЕЧЕНИЕ

МАССАЖ СТОП

Этот способ оздоровления — один из самых доступных для каждого человека.

Массируя определенные зоны на стопах, можно улучшить кровообращение в связанных с ними рефлекторно внутренних органах. А значит — лучше обеспечить их кислородом, гормонами, строительными материалами, освободить от токсинов. Причем никаких приборов, никакой посторонней помощи для этого не требуется. Надо только знать расположение нужных рефлексогенных зон, найти для себя удобную позу (например, полулежа), расслабиться и посвятить массажу каждой зоны не менее 5 минут в день (в случае обострения — 10-15 минут). Массаж производится подушечками пальцев, сначала с небольшим нажимом, затем — более интенсивно.

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Гортань

Гортань — орган голосообразования. Ее основу составляют хрящи, соединенные между собой суставами. Вместе со связками они образуют голосовой аппарат.

Нарушения, связанные с заболеваниями гортани:

ослабление голоса; охриплость вплоть до потери голоса.

Охриплость

Т. работал рекламным агентом. Как правило, под вечер после длинного трудового дня, занятого непрерывными разговорами с покупателями, он терял голос. Он уже стал подумывать о смене профессии, но случайно услышал о методе рефлексотерапии. Он пришел на прием совсем охрипший. Я обратила внимание на его ботинки — элегантные, но слишком узкие. Значит, рефлексогенные зоны гортани весь день были зажаты и соответственно плохо снабжались кровью. Неудивительно, что этот орган плохо справлялся со своей работой.

Я промассировала ему рефлексогенные зоны на обеих стопах в течение пяти минут каждую — и голос вернулся! Т. был изумлен. Он приобрел более свободные туфли и стал ежедневно делать массаж. Первое время охриплость иногда возвращалась. В этих случаях он тут же восстанавливал

---

* Продолжение. Начало в № 10—12 за 1995 г., № 1—6 за 1996 г.

Рис. 1. Рефлексогенные зоны гортани находятся между основаниями основных фаланг первого и второго пальцев обеих стоп

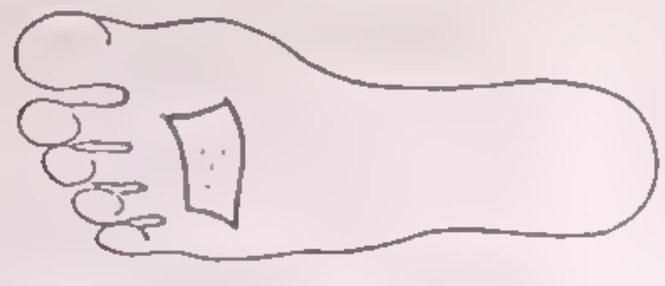


Рис. 2. Зоны легких и бронхов находятся на подошве в области ее подушечки. Зона правого легкого — на правой стопе́, левого — на левой

голос с помощью массажа рефлексогенных зон. Со временем ему приходилось прибегать к этому все реже и реже.

Трахеи, бронхи, легкие

Трахея (дыхательное горло) является непосредственным продолжением гортани. Ее длина — от 9 до 12 см. На уровне IV—V грудных позвонков она делится на правый и левый главные бронхи. Бронхи разветвляются в легочной ткани на все более мелкие, заканчивающиеся легочными пузырьками — альвеолами, в которых происходит газообмен. Кислород из поступающего в легкие воздуха переходит в эритроциты, а углекислый газ переходит из эритроцитов в альвеолярный воздух. Таким образом венозная кровь обогащается кислородом, превращается в артериальную.

В состоянии покоя взрослый человек делает 16—20 вдохов и выдохов в минуту. При нагрузке частота дыхания значительно возрастает. Процесс дыхания регулируется центром дыхания, который находится в стволовой части мозга.

Распространенные заболевания дыхательной системы:

кашель; бронхит; воспаление легких; астма.

Кашель

Двадцатилетний П. постоянно подкашливал. Это был сухой кашель без мокроты. Когда он по этому поводу обратился к врачу, ему сделали флюорографию, однако никаких признаков заболевания не обнаружили.

Спустя год он побывал у врача с этими же жалобами. Ему сделали туберкулиновую пробу, но ничего патологического выявлено не было.

В течение десяти лет П. продолжал кашлять, пока не узнал о рефлексотерапии. Главной причиной недомогания оказалась неудобная обувь. У П. была широкая стопа, но он всегда носил элегантные узкие туфли. На протяжении многих лет рефлексогенные зоны легких и бронхов были сдавлены, что вызывало застойные явления в этих органах. Кровоснабжение их нарушалось, и постоянно возникало кашлевое раздражение.

П. сразу сменил обувь. Спустя три месяца после начала массажа рефлексогенных зон стопы у него появились выделения из бронхов. Стала отходить густая зеленоватая мокрота. Это длилось не более двух недель, в течение которых органы дыхания полностью очистились.

Шестидесятилетняя В. в течение шести лет страдала от кашля. Он усиливался при плохой погоде, а в теплом

помещении стихал. Летом у В. практически не было этих проблем, но как только начиналась осень и становилось прохладно, кашель снова возвращался. Врач прописывал ей микстуру от кашля, но она приносила лишь частичное облегчение. Ее состояние постепенно ухудшалось. Она заметно похудела, стала плохо спать по ночам, так как в положении лежа ей не хватало воздуха. Врач прописал таблетки гидрокортизона. Ей стало несколько лучше, но, так как речь шла только о симптоматическом лечении, приступы удушья повторялись снова и снова.

Когда В. попала ко мне на прием, она дышала толчками. Я исследовала ее стопы и увидела именно то, что и ожидала, — повышенную чувствительность всех рефлексогенных зон внутренних органов, в особенности надпочечников и бронхов, а также зоны лимфатического протока. Массаж этих зон принес ей некоторое облегчение, и она обещала ежедневно продолжать его дома.

Прошло два года. В. чувствует себя значительно лучше. Иногда дыхание у нее затрудняется, но ее состояние нельзя сравнить с прежним. Она нормально спит, немного прибавила в весе. Ведение хозяйства не доставляет ей трудностей, она даже позволяет себе длительные прогулки, не испытывая особого напряжения.

Не проходит и дня, чтобы она не делала в течение часа массажа соответствующих зон. Все рефлексогенные зоны у нее в порядке, за исключением зоны надпочечников. Я уверена, что как только ей удастся привести их в порядок, она выздоровеет окончательно.

Астма

Тридцатидвухлетняя К. очень страдала от астмы. Каждый год она выезжала на лечение в горы. Там она чувствовала себя лучше, чем в городе, расположенном в низине. Пребывание в горах приносило ей облегчение, но не решало проблемы заболевания.

Когда я в первый раз начала массаж ее рефлексогенных зон, я сразу поняла, что поражены легкие и бронхи, так как в местах этих рефлексогенных зон болевая чувствительность у нее была повышена.

Поскольку эти зоны располагаются на подушечках подошвы, то при ходьбе они подвергаются постоянному воздействию, если обувь не сдавливает ноги. Я сказала об этом своей пациентке. Она рассмеялась: «Теперь мне ясно, почему во время танцев у меня никогда не бывает приступов астмы. Танцуя, я часто встаю на цыпочки. Значит, в это время улучшается кровоснабжение соответствующих рефлексогенных зон и мне становится легко дышать».

К. была совершенно права. Она привела в порядок рефлексогенные зоны гортани, бронхов и легких при помощи массажа стоп и теперь свободно дышит, не только когда танцует.

Окончание следует

Татьяна Абрамова

ЗВЕЗДЫ

Будь здоров, КОСМОНАВТ ГРЕЧКО!

Еще недавно говорили: «здоровье, как у космонавта». Так ли они здоровы на самом деле?

Георгию Гречко не так давно исполнилось 65 лет. Двадцать лет жизни — с 1966 года, когда он пришел в отряд космонавтов, и до 1985-го, когда он совершил свой третий космический полет, были отданы им Делу.

А Дело было не из легких. «Союз-17», «Союз-26-27-28», «Союз Т-13, Т-14», орбитальные станции «Салют-4», «Салют-6», «Салют-7». Это этапы космической биографии Георгия Гречко

Как живет сейчас космонавт Гречко, как вписался в современный мир? Об этом наш разговор с Георгием Михайловичем.

— В свои шестьдесят пять лет я считаю себя достаточно здоровым человеком. По пятибалльной системе мое здоровье можно оценить на пять с минусом, — сказал он с заметной гордостью. И подчеркнуть эту гордость имеет смысл: в пятьдесят лет, когда многие готовятся тихо уйти на пенсию, Гречко отправился в свой третий космический полет!

— Когда набирали отряд космонавтов, — продолжил Георгий Михайлович, — перед медиками поставили очень простую задачу: отобрать для полета здоровых людей. Космонавтика в те годы была малоизученной отраслью науки, поэтому нужны были люди с хорошим запасом прочности. А что это такое — здоровый человек?

Вот, скажем, взять олимпийского чемпиона. Этот человек считается самым сильным или самым быстрым в

мире; он лучший в мире пловец, бегун, атлет, но... человек не здоровый (это скажет любой врач), и его в отряд космонавтов не возьмут и в полет не отправят. Самая распространенная болезнь у профессиональных спортсменов — это перерасширение сердца в результате сверхинтенсивных тренировок на пределе человеческих возможностей. Вот вам парадокс — самый сильный, но не самый здоровый! Интересен тот факт, что в число многих сотен и тысяч кандидатов, из которых отбирались будущие космонавты, профессиональных спортсменов не было вообще.

Большой спорт таит в себе и большие опасности для здоровья. К сожалению, это истина. Но я спортсменов очень уважаю, они, как и космонавты, волевые, решительные, целеустремленные, мужественные люди. Спортсменом-любителем я был всю жизнь. Может быть, здесь истоки и моего здоровья?

Человек способен на многое в отношении своего здоровья, если у него есть цель. Когда мне необходимо было похудеть на десять килограммов, я сделал это без всяких диет. Произошло это в 1983 году. Мне предложили участвовать в космическом полете (третьем для меня), который должен был состояться через полтора года. Но было поставлено условие: мой вес не должен превышать 85 килограммов. А у меня было в то время десять килограммов лишних...

Подготовка к полету проходила в Звездном городке. У нас был определенный режим дня и физических нагрузок. Еду готовили такую, чтобы мы получали определенное количество калорий и чтобы соотношение белков, жиров, углеводов и витаминов в ней было сбалансировано. После раздумий я принял решение, как буду поступать, и за полтора года ни разу не отступил от него. Решение было простое, но, чтобы выполнять то, что я задумал, регулярно, требовалась некоторая доля мужества... Итак, питался я как обычно, но каждый раз часть еды оставлял на тарелке, соответственно увеличивая физическую нагрузку. Я делал это, как бы мне ни хотелось съесть лишний кусочек и как бы я ни уставал, все полтора года. И внимательно следил за динамикой моего веса. К началу полета мой вес уменьшился ровно на десять килограммов.

Самое главное — это правильно обозначить цель. Сейчас у меня нет такой высокой цели, и задачу похудеть я откладываю, как это делают все люди, до следующего понедельника. Но меня спасает то, что я все время занят. Я еще нужен. Это прекрасное состояние, и оно помогает мне полноценно жить. Если я сажусь на диван и говорю себе, что буду отдыхать, то тут же звонит телефон, и милый женский голос, например, произносит: «Я из журнала «Будь здоров!» Нам необходимо встретиться». Когда я был молод, мечтал об одном: выспаться хотя бы раз в неделю с субботы на воскресенье. Прошло тридцать лет, и я мечтаю о том же. И в этом тоже, пожалуй, залог моего здоровья и творческого долголетия. Мне некогда отдыхать, некогда болеть, некогда даже поесть.

И знаете, возможно, последнее помогло мне, когда я два года назад решил поголодать. Две недели ничего не ел, только пил немножко. Причем так получилось, что, голодая, я бывал на официальных приемах, где было много вкусной еды. Но мне не хотелось нарушать мой режим, и поэтому это изобилие и красота для меня просто не существовали. Так я себе сказал — и так было.

Особенно мне запомнилось, как я выходил из голодания. Существуют разные способы выхода, но мой был

такой. В первый день я пил капустный сок. Весь второй день я ел вареную капусту, а весь третий день я ел капусту сырую. Я выбрал такой путь выхода из голода, потому что капуста (в этом я убедился на собственном опыте) работает, как настоящая метла для желудка и кишечника.

В результате из моего организма, который 14 дней не получал никакой пищи и никаких ее остатков в нем давно уже не было, вдруг пошла такая дрянь, о присутствии которой я даже не догадывался: какие-то камни, причем достаточно большие и разного цвета, слизь, какие-то пленки. Об этом неприятно вспоминать, но с тех пор мой желудок работает как часы.

Вы спрашиваете о высоких целях. Вы знаете, я всегда стараюсь жить по правде, насколько могу. Помню, когда готовил себя к первому космическому полету, я искал какой-то внутренний стержень, который помог бы мне выстоять, выдержать трудные испытания, принимать достойные решения. Готовил себя к тому, что в полете, если будет трудно, я не должен струсить, уйти в сторону, спрятаться за спины друзей, предать дело. Я знал, что я — гражданин великой страны, которую уважают во всем мире. Говорил себе: «Ты — ленинградец, наконец, ты — Гречко! У тебя был честный отец, ты должен прожить жизнь достойно». Сегодня это звучит, возможно, наивно, но это было честно, и это работало.

Я понимал также, что в космосе, который таил массу опасностей и был неизведанным еще пространством, можно умереть, и я готовил себя к достойной смерти тоже. И в какой-то степени мне это удалось.

Подходил к концу мой первый космический полет на корабле «Союз-17». Он был тяжелым и физически и эмоционально. И я с нетерпением ждал последней точки в приземлении и во всем полете — раскрытия парашюта, потому что это означало — ты уже на Земле. То, что тебя сильно ударит о землю, помнет или не сразу найдут твой корабль, что испытаешь новые перегрузки, уже воспринималось с легкостью и радостью, главное — чтобы раскрылся парашют. И вот, когда подошло время, указанное мне перед посадкой, парашют не раскрылся. И я понял, что жить мне осталось пять минут.

Я готовил себя к тому, чтобы умереть достойно, но преодолеть страх мне не удалось. Это был физический, животный страх: выступил холодный пот, сердце готово было выскочить из грудной клетки, стало трудно дышать. Этот леденящий страх буквально сковал меня. И тогда я сказал себе: «Ты же испытатель. Если корабль гибнет — твоя задача попытаться спасти его или хотя бы сообщить на Землю причины катастрофы».

Горжусь до сих пор, что сумел преодолеть свой страх и начал работать с пультом управления. И вот раздался удар, но это был не тот разрушительный удар о землю, в результате которого погиб Комаров, — это раскрылся парашют. Все закончилось хорошо, но вот моя голова седая с тех времен...

У нас в отряде был замечательный летчик-испытатель Сергей Николаевич Анохин. Королев сделал его нашим начальником. Анохин помог нам из простых инженеров стать космонавтами. Он пользовался безграничным уважением всех летчиков-испытателей. Это был человек действительно героической биографии: он горел в самолете и падал вместе с ним, самолет разваливался на части у него на глазах, но в любой ситуации он действовал без страха. И вот как-то мы у него спросили: «Сергей Николаевич, неужели вы в своей жизни

ничего не боялись?» Анохин подумал и сказал: «Конечно, боялся». — «А чего вы боялись?» — «Сраму боялся».

Вот и получается: жизнь прожить нужно достойно и не осрамиться. Ведь любому человеку бывает страшно. Страх — это чувство, человеку необходимое, данное ему природой, чтобы спастись в случае опасности. Поэтому и храброму, и трусу бывает одинаково страшно. Разница в том, что трус, когда ему страшно, закрывает глаза, прячет голову и начинает делать такое, что лучше бы он ничего не делал. А смелый под действием того же страха совершает поступки, в которых всегда присутствуют разумность, хладнокровие, точность.

Поэтому, когда я решил стать космонавтом, я сначала стал проверять себя именно на страх: сумею ли в опасной обстановке, на высоте, действовать разумно и точно? Я начал проверять себя в прыжках с парашютом. Я знал летчиков, парашютистов, которые не могли даже застабилизироваться в прыжке, не говоря уже о том, чтобы выполнять сложные фигуры плавного парения в воздухе. Глядя, как выполняют эти фигуры опытные парашютисты, можно подумать, что это очень просто. Однако даже стабильно падать, как я уже сказал, очень не просто.

Потом научился летать на планерах, затем на самолетах. И только когда я понял, что способен управлять самолетом, что в состоянии держать в своих руках свою и чужую жизни, почувствовал, что готов стать космонавтом.

Когда я был молод, я воспринимал нашу страну как страну доброжелательных, хлебосольных, внимательных, гостеприимных, незлобивых людей. Поэтому мне трудно понять, что происходит сейчас с Россией. Неудачный переход из недостроенного социализма в недостроенный капитализм многих ожесточил. В погоне за золотым тельцом люди порой забывают честь и совесть. Но ведь никогда еще само по себе обладание деньгами не приносило счастья.

Борт-инженер Г. М. Гречко и космонавт-исследователь А. А. Волков в Центре подготовки космонавтов им. Гагарина. Фото А. Пушкарева

Я был более чем в двадцати странах мира и внимательно наблюдал жизнь других людей.

В Америке люди более или менее зажиточно живут, а вот самоубийств

там больше, чем в России. В Швеции люди давно получают по потребностям, а опять же самоубийц больше, чем в нашей бедной, измученной стране.

Когда мне было три года, я жил у бабушки в Белоруссии. У нас не было электричества, и дом освещался лучиной, которую меня учили щипать. А потом я выходил в открытый космос, и все это на протяжении одной жизни — путь от лучины до космических полетов; от военного детства, когда мы были голые, босые, голодные, оборванные, грязные, до встреч с президентами великих держав — США, Франции, России.

Что же такое счастье, ради чего на самом деле мы живем и каковы истинные ценности? У нас не было золотых цепей на шее, не было долларов в карманах, но мы жили интересной жизнью. У нас не было креветок, омаров на завтрак, у нас не было яхт и возможности отдыхать на Канарских островах. Мы жили без роскоши и не чувствовали в ней потребности. Мне действительно не хотелось иметь золотые часы весом в полкило, и я не умирал от того, что обедал консервами, а не продуктами из супермаркета и носил одни-единственные брюки, а не костюмы от Версаче. И никто из нас не чувствовал себя ущербным.

Истинная ценность — это не горячий пляж с холодным пивом, это не роскошный замок на заморском острове с тремя бассейнами. Есть такое мерило — «цена потери». Только потеря дает понимание истинной ценности. Если ты потерял то, без чего не можешь жить, думать, спать, — это действительно ценно. А то, что ты потерял и даже не почувствовал утраты, — ценность мнимая. Вспоминается притча, когда мудрец ходил по восточному базару и восхищался: «Боже, какие красивые вещи! Боже, какие дорогие вещи! Боже, сколько вещей, без которых я могу прожить!»

Так вот, по чему же я скучал в полетах, чего мне не хватало, о чем, оторванный от всех благ, мечтал там, на огромной высоте? Мечтал о Земле, но не о том, как бы приобрести участок в 15 соток, хотел посидеть на берегу и послушать, как река журчит, как волны шуршат камешками, как дождик в реку падает и река становится серебряной. Воды холодной и чистой попить.

О друзьях мечтал. Мудро сказал Антуан де Сент-Экзюпери, что самая большая ценность — это роскошь человеческого общения. А дальше идут самые простые вещи: красота, свобода, любовь — вот что нужно человеку. Без этого ему, особенно в космосе, очень плохо. Мои реальные ценности — хлеб, вода, Земля, друг, любимая, дети, внуки. Проверяются ценой потери. И здоровье проверяется этим жестоким законом. Если ты потерял любимую, потерял здоровье — всю жизнь жалеть и помнить будешь. А если ты потерял деньги...

Был у меня в жизни такой случай, когда у меня требовали деньги. Я считал, что не должен был платить. И пошел к отцу, чтобы он меня пожалел и сказал: «Чего это ради? Не плати!» Отец выслушал меня и сказал сразу: «Обязательно заплати!» Я сначала обиделся: как это так, отец меня не понимает? А потом понял и его слова на все оставшиеся годы запомнил: «Сын, в жизни самая дешевая расплата — расплата деньгами. И когда у тебя есть такая возможность — расплатись деньгами, потому что бывает расплата жизнью, дружбой, здоровьем, преданностью, честью, любовью. Лучше отдай деньги». Я отдал деньги и через год уже забыл, сколько заплатил.

Васса Страковская,
кандидат медицинских наук

ЛЕТО

Ребенок и вода

Фото Виктора Ахломова

Жизнь ребенка полноценна только тогда, когда он имеет возможность бывать в воде — плавать, купаться, играть, нырять. Недаром же люди всегда стремятся проводить отпуск с детьми на берегу моря, реки, озера. Пусть даже поблизости будет чистый пруд. Главное — проточная вода.

Дети любят воду, но если первое купание оказывается неудачным, то у ребенка надолго остается страх перед водой. В этом случае его практически невозможно научить плавать. Поэтому взрослые должны знакомить ребенка с водой очень продуманно, аккуратно, осторожно. Лучше всего здесь годятся не наставления, а игры.

Смысл самых первых игр в воде — научить не бояться брызг, попадающих на лицо и в глаза.

1. **«Поздороваемся с водичкой».** Пошлепаем ладонями по поверхности. Кто сильнее ударит по водной глади — мама или малыш? Кто поднимет больше брызг?

2. **«Морской бой».** Легким ударом

руки по воде направляем в лицо друг друга сноп брызг. Кто первый отступит? Пусть первым отступит взрослый.

3. **«Черепашки».** Мать, взяв ребенка за руку, бегает по мелководью, а затем предлагает малышу сесть на дно и показывает ему, как в этом положении можно передвигаться: на четвереньках, как черепашки, на руках в положении лежа на груди и животе.

4. **Бег за мячом.** Взрослый бросает мяч в воду, где глубина ее не более чем ребенку по пояс. А потом берет его за руку и увлекает за собой к мячу. Игра повторяется несколько раз, а потом взрослый предлагает ребенку самому быстро принести мяч на берег, а сам становится возле заброшенного мяча, приглашая малыша: «Быстрее беги ко мне, возьми мяч, ты смелый, ты это можешь». Постепенно мяч забрасывается дальше и на большую глубину (до плеч).

5. **«Найдем игрушку».** Тяжелую игрушку бросают на глубину, где она достигает груди ребенка. Кто быстрее найдет и возьмет игрушку? Ребенок и взрослый ищут вместе. Взрослый поощряет ребенка окунуться и достать из воды игрушку.

6. **«Выдувание пузырей».** Взрослый становится рядом с ребенком на глубине воды, доходящей до его плеч. Кто сумеет выдуть больше пузырей? «Смотри, как это надо делать. Вдыхаю воздух через рот, задерживаю дыхание, приседаю, чтобы лицо до глаз погрузилось в воду, а затем медленно выдыхаю воздух в воду. Попробуй сам это сделать. Для начала набери побольше воздуха и подуй на мою руку. Не спеши, повтори — очень хорошо! А теперь выдувай в воду. Молодец!»

7. **«Потанцуем».** Мама и папа берут малыша за руки, образуя круг на глубине воды, достигающей середины голени или колена. Подпрыгивают на месте, слегка передвигаясь по кругу. Вода начинает колебаться, волноваться, брызги летят во все стороны, попадая на тело и лицо ребенка.

8. **«Пароход».** Взрослый держит ребенка за обе руки. Ребенок ложится на спину или на грудь и легко бьет ногами о воду (махи ногами, слегка согнутыми в коленях). Взрослый движется по дну и тянет ребенка за собой. В дальнейшем взрослый может лишь поддерживать ребенка за спину или подложить руки ему под грудь (если малыш лежит на груди).

9. **Скольжение по воде с водоплавающей игрушкой.** Ребенок должен держать игрушку обеими руками в положении лежа на груди или на спине (взрослый находится рядом), бить ногами по воде и скользить по ней.

10. **«Поплавок».** Это особенно интересное упражнение. Войдя в воду по пояс (взрослый рядом) ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, приседает на дно, обхватив колени руками, и прижимает подбородок к груди. Его тело при этом легко, как поплавок, поднимается на поверхность воды, ребенок выпрямляется и становится на дно.

11. **«Медуза».** Ребенок стоит по грудь в воде. Сделав возможно более глубокий вдох, наклоняется вперед и, слегка оттолкнувшись от дна, свободно ложится на воду, расставив руки и ноги в стороны. Взрослый — рядом, до овладения этим навыком он осуществляет поддержку.

Каждая игра, каждое упражнение повторяются многократно. Когда ребенок будет легко выполнять последние три упражнения, можно считать, что он научился держаться на воде. Теперь ничего не стоит научить его плавать.

Стив Шепкман

ОПАСНОСТЬ

СЫН МОРЯ

Ученые считают водную стихию колыбелью человека, но многие из нас могут вспомнить, как во время купания их посещала пугающая мыслишка: доплыву ли? И сразу тяжестью наливались руки и ноги, ужас сковывал движения. Память услужливо подсказывала жуткие случаи гибели у самого берега. Какая уж там родная стихия! Скорее бы на сушу!

В свое время на научно-методической конференции по обучению плаванию я познакомился с кандидатом медицинских наук Евгением Дмитриевичем Коноваловым, кардиохирургом из Новосибирска. Он опубликовал в одной газете статью, где были такие строки: «Врачебная мысль не может примириться с тем, что в расцвете сил и здоровья на воде гибнут многие тысячи людей. До сих пор остается немало неразгаданного в этих печальных историях. Важно разобраться в причинах таких процессов, ибо опыт и наблюдения убеждают: человек, как бы плохо он ни плавал, не должен тонуть, его надо только научить некоторым элементарным приемам...»

Доктор Коновалов тщательно изучил и проанализировал тысячи анкет, на которые прислали ответы люди, оказавшиеся когда-либо в трудном положении на воде, спасавшие других, бывшие свидетелями несчастных случаев. Он изучил практически всю мировую литературу, посвященную катастрофам на воде. Вместе с физиками, физиологами, гидрологами, психологами он проработал модели ситуаций, при которых людям грозила гибель. И, ясное дело, бесконечно много экспериментировал на себе: долгими часами днем и ночью пересекал вплавь морские и речные просторы, плыл через бурные порожистые реки, на которые и смотреть-то было жутко, совершал заплывы в шторм и в мороз, в дождь, в грозу, среди водорослей, в мертвую зыбь. И убедился в том, что научить человека плавать — это полдела, главное — научить непотопляемости. (Ведь среди погибших в воде, согласно статистике, более половины умевших плавать.) Каждый человек, даже плавающий слабо, может за несколько тренировок освоить минимум навыков, необходимых для того, чтобы обезопасить свое пребывание в воде.

Коновалов, скажем, с абсолютной точностью установил, что опасность водоворотов сильно преувеличена. На наших реках водоворотов, опасных для жизни, практически нет. А что делать, если водоворот все же встретится? «Когда попадание в водоворот неизбежно, — пишет Коновалов в книге «Ты — сильнее воды», — надо еще за несколько метров взять направление прямо на него и, сохраняя самообладание, интенсивно проплыть это место. Достаточно 10—15 плава-

тельных движений, чтобы миновать его».

Не менее преувеличены опасности, связанные с судорогами. В бассейне, даже с холодной водой, их не бывает — только в море, реке или озере. Ведь в бассейне утонуть, как все знают, невозможно, а судороги — это прежде всего следствие тревожных мыслей об опасности. Вот что рекомендует Коновалов: «Если у вас все-таки возникли судороги, во-первых, отнеситесь к этому совершенно спокойно. Во-вторых, поскольку судороги появляются в мышцах-сгибателях, сделайте разгибательные движения и расслабьте ноги. В-третьих, проведите массаж, для чего, вдохнув и приняв положение «поплавка» с опущенной в воду головой, отмассируйте двумя руками эти мышцы. И затем спокойно плывите дальше».

Исследования доктора Коновалова показали, что едва ли не единственной по-настоящему серьезной опасностью для человека, находящегося в воде, является холод. Только длительное пребывание в холодной воде представляет реальную и объективную угрозу для жизни. Все же иные наши враги представляют опасность лишь в том случае, если мы поддаемся панике, если не умеем сказать себе решительно и вовремя: «Спокойно! Эта угроза — мнимая! У меня с избытком хватит сил и умения добраться до берега!» Главное — спокойствие! А успешной борьбе с паникой, как утверждает Коновалов, прекрасно помогает так называемое статическое плавание — умение без движения лежать на воде столько времени, сколько требуется, чтобы полностью успокоиться, расслабиться, отдохнуть, продумать дальнейшие действия.

Российское общество спасания на водах со дня своего создания (1872 г.) учит самым простым правилам безопасного поведения:

— не нырять в незнакомых местах;

— не заплывать за буйки;

— не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;

— не устраивать игр в воде, связанных с захватами;

— не плавать на надувных матрасах или камерах;

— не купаться в нетрезвом виде.

Но с 1872 года нарушения этих правил остаются главными причинами гибели людей на воде. В России каждый год тонут 10—15 тысяч человек. Из них 70 процентов взрослых — в состоянии опьянения. В 1993 году в Москве утонуло 294 человека (лето было холодное, жарким летом тонут более 700 человек). Впрочем, называют и другие главные причины гибели в воде: самоуверенность и страх.

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Известный специалист Анатолий Гостюхин советует: «Прежде всего дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20—25 метров, веревку — чуть дальше. Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь?

Ободрив криком потерпевшего, вы направляетесь к нему. Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т. д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет — обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизни.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади

одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни».

Так что же оно, море, — наша колыбель, наш друг? Или коварный и беспощадный враг, порой прикидывающийся нежным и ласковым, чтобы потом неожиданно наброситься, застать врасплох, смять, подавить и уничтожить без следа? Если морская стихия и породила нас, то это вовсе не мешает ей становиться порой страшной и неуправляемой силой. Можно зачерпнуть в тазик воды, бушующей в безбрежных морских просторах. И тогда это будет вода спокойная и тихая. Видно, дело в количестве. Вода в море, наверное, подчиняется какому-то закону огромных цифр, согласно которому сверхбольшая масса становится неуправляемой стихией, способной смести все, что оказывается на ее пути. Потому так легко поддаться панике, что видишь, с какой небрежностью многотонные волны вздымаются ввысь и рушатся вниз, и знаешь, что твоя вполне умеренная сила — ничто рядом с мощью этих волн. Но человек силен не своим умением плавать, бегать или поднимать тяжести, а умом, способностью адаптироваться. Благодаря уму и знаниям он может понять, как лучше всего приспособиться к водной стихии, даже если она порой кажется недоброй и опасной.

В поликлинике Медико-инженерного центра

«АКВИТА»

вы сможете:

— получить наиболее полную информацию о состоянии своего здоровья с помощью самых современных методов диагностики, без вторжения в организм;

— пройти курс лечения с помощью иглорефлексотерапии, а также у аллерголога и гомеопата;

— пройти курс лечения у ведущих онкологов страны;

— избавиться от отеков конечностей с помощью пневмомассажа;

— пройти курс лечебного массажа с препаратом «Виватон», повышающего общий тонус организма, снимающего болевые синдромы, помогающего при остеохондрозе, а также лечебного массажа лица, обеспечивающего ярко выраженный омолаживающий эффект;

— пройти УЗИ у высококвалифицированного специалиста, получить консультацию профессора-маммолога, а также гинеколога-эндокринолога, кандидата медицинских наук;

— получить любую консультацию по заболеваниям щитовидной железы;

— полечиться у опытного стоматолога.

Телефоны: (095) 181-86-53, 181-50-73, 181-33-64. Факс: 181-33-64.

Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12а.

Николай Махний,
г. Чернигов

ЖЕНЩИНА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Фото Виктора Ахломова

Сохранить молодость и свежесть кожи — мечта многих. От чего же появляются ранние морщины? Оказывается, часто в этом «повинна» наша мимика. Мимические мышцы прикрепляются не к костным выступам и суставам, а непосредственно к коже. Поэтому, когда мы улыбаемся, плачем, гневаемся и т. п., двигаются не только мышцы, но и кожа. Это и приводит к образованию мимических морщин.

У каждого человека своя собственная мимика. Чтобы предотвратить появление нежелательных морщин, надо научиться управлять ею.

Гимнастика для лица помогает овладеть управлением мышцами, снимать перенапряжение, расслабляться. Она придает тканям упругость, улучшает кровоснабжение кожи, тем самым способствуя ее омоложению.

Рассмотрите внимательно свое лицо: есть ли у вас поперечные или продольные морщины на лбу, мешки под глазами, «гусиные лапки» у глаз, глубокие складки, идущие от носа к углам рта (носогубные), обвисшие щеки, морщины в углах рта, двойной подбородок, складки на шее? Обратите внимание на выражение вашего лица во время работы, разговора, когда вы задумались. Обдумайте то, что вы увидели, и решите, от каких недостатков вы хотите избавиться. После этого остается только подобрать нужные упражнения и регулярно выполнять их.

Не обязательно выполнять весь комплекс сразу: одну часть упражнений можно делать утром, другую — вечером. Однако следует учесть, что упражнения для определенной части лица разделять нельзя.

В течение трех месяцев выполняйте 6 раз в неделю те упражнения, в которых вы больше всего нуждаетесь. Затем достаточно будет заниматься гимнастикой 1 раз в неделю. Лучше делать ее в такое время, когда ничто не мешает сосредоточиться. Упражнения выполняйте вначале перед зеркалом, пока не добьетесь автоматизма. Количество повторов делайте по своему усмотрению, перестараться здесь невозможно. Перед гимнастикой желательно очистить лицо и смазать его кремом.

Упражнения для устранения двойного подбородка, если он есть, а если его нет — для профилактики

Причинами образования двойного подбородка могут быть плохая осанка, сидячая работа, слишком мягкая постель с пышными высокими подушками, привычка читать перед сном...

Последите за тем, чтобы при работе, ходьбе, чтении подбородок и шея образовывали прямой угол. И постарайтесь выработать правильную осанку: голову держите прямо — линия позвоночника и затылок должны составлять прямую линию, плечи свободно опустите и слегка отодвиньте назад.

Помогут избавиться от двойного подбородка и несложные упражнения.

1. Обопритесь локтями о стол и положите подбородок на сложенные друг на друга кисти. Надавите ими на подбородок снизу вверх и сразу же проведите руки с нажимом к шее, как бы отодвигая к ней кожу с подбородка.

2. Опустите голову свободно вперед. Круговым движением влево поднимите ее, повторите это движение в другую сторону. Делайте упражнение свободно, чтобы голова опускалась под собственной тяжестью. Можете описать головой целый круг. При подъеме головы — вдох, при опускании — выдох.

3. Обхватите руками шею справа и слева, вдохните, поверните голову вправо, потом влево и выдохните. Затем одну руку положите на шею сза-

ди, другой возьмитесь за подбородок и откиньте голову назад. Вдохните, поднимите голову, подбородок сдвиньте вперед и выдохните.

4. Нижней губой прикройте верхнюю, голову отклоните назад как можно дальше и в таком положении оставайтесь 10 секунд. После этого вернитесь в исходное положение, расслабив мышцы. Повторите 5 раз.

Упражнения для рта

1. Медленно, тщательно артикулируя, выговаривайте буквы А, И, Э, О, У. Повторите 7—9 раз.

2. Приподняв голову, попробуйте насвистывать веселую песенку.

3. Надуйте щеки. Перегоняйте воздух из одной половины рта в другую. А теперь пожуйте с надутыми щеками.

4. Слегка приоткройте рот. Приблизьте губы друг к другу, но не закрывайте рот. Не двигая челюстями и не соединяя губы, очень медленно напрягайте и расслабляйте мышцы.

5. Слегка откиньте голову и подуйте, будто хотите удержать в воздухе перышко. Оставайтесь в таком положении 7 сек. Потом расслабьтесь.

6. Сильно разожмите зубы и медленно-медленно вытяните и оттопырьте нижнюю губу. Это упражнение предохраняет от «унылого» обвисания уголков рта. Кстати, чтобы избежать этого очень некрасивого признака старения, никогда не сжимайте плотно зубы, пусть нижняя челюсть будет слегка расслаблена, а губы чуть приоткрыты — этакое наивное, чуть удивленное выражение.

7. Высовывайте как можно дальше вперед и задвигайте как можно дальше назад язык.

8. Чуть приоткрыв рот, высуньте язык и проводите им медленно по кругу по верхней и нижней губе по и против часовой стрелки.

9. Высуньте как можно дальше язык и старайтесь достать им то нос, то подбородок. 5—7 раз.

Упражнения для глаз

1. Интенсивно вращайте глазами по кругу: вправо, вниз, влево, вверх, фиксируя каждое положение глаз.

2. Кончики средних и безымянных пальцев прижмите к внешним углам глаз, слегка захватив и верхние веки. Медленно закройте глаза, затем раскройте.

3. Кончики пальцев прижмите к нижним векам. Преодолевая сопротивление пальцев, медленно поднимайте нижние веки, пока глаза не закроются.

4. Кончики пальцев прижмите к коже под бровями. Поднимите брови как можно выше. Преодолевая сопротивление пальцев, медленно опускайте верхние веки, пока не закроются глаза. Потом медленно расслабьте мышцы век.

5. Поднимите высоко брови и медленно закрывайте глаза. Посидите в таком положении 7 секунд. Медленно расслабьте мышцы век.

Упражнения для лба

1. Положите обе руки на лоб, сильно нажмите и оттяните кожу лба вверх. В этом положении попытайтесь закрыть глаза.

2. Указательные пальцы положите поверх бровей. Слегка нажмите. Преодолевая сопротивление рук, наморщите лоб, поднимите брови как можно выше и медленно опустите.

3. Прижмите ребро ладони к складке между бровями и тем самым расправьте ее. Медленно напрягайте и расслабляйте мышцы лба.

4. Положите ладони на лоб вертикально, кончики пальцев касаются линии волос. Преодолевая сопротивление, поднимайте и опускайте кожу лба, медленно напрягая и расслабляя мышцы.

Нина Мартиенко,
кандидат медицинских наук

ЖЕНЩИНА

Красивые руки

Фото Виктора Ахломова

Когда знакомый мужчина при встрече целует вам руку, что вы ощущаете? Многие женщины с сожалением признаются, что испытывают дискомфорт. Они смущаются и краснеют за свои натруженные, шершавые, с выступающими венами руки...

Сколько дел за день переделывают наши руки! Нам приходится постоянно возиться с водой, стиральными порошками, работать на холоде. Кожа рук принимает на себя максимальную нагрузку, поэтому они часто предательски выдают возраст женщины, да еще накидывают пару годочков. Что же делать, чтобы кожа рук всегда была нежной и гладкой?

Когда вы моете посуду, пол или стираете, пользуйтесь резиновыми перчатками. Они не так уж неудобны, нужно лишь к ним привыкнуть. Зато сколько преимуществ! Маленький секрет: прежде чем надеть перчатки, смажьте руки любым питательным кремом или сметаной. После того как вы закончите работу и снимите перчатки, кожа на руках будет нежнее шелка.

Если кожа у вас на руках слишком сухая, в трещинах, перед работой смазывайте ее силиконовым кремом или сделайте ванночки в подогретом растительном масле, а после того как закончили дела, смажьте руки специальным составом, который легко приготовить. Смешайте равные части глицерина и одеколона, добавьте 10 капель нашатырного спирта и 2-3 капли любимых духов. Пусть флакончик с этим составом всегда находится рядом с вами.

Чтобы предупредить появление морщин на руках, делайте простую гимнастику. Обопритесь локтями о стол и сложите кисти на уровне груди, как для молитвы. Соединенные большие пальцы отогните как можно ниже, а остальные пальцы держите в исходной позиции. Выполняйте упражнение каждый день, как только появится время — в обеденный перерыв, во время телевизионной передачи.

Прекрасно помогают и ванночки из молочной сыворотки, оставшейся после приготовления творога, или из сока квашеной капусты. Можно делать ванночки и из крахмала, заварив его кипятком (столовая ложка на литр воды) и остудив до комфортной температуры.

А вот старинный рецепт наших бабушек: увядшая и морщинистая кожа рук вновь станет гладкой, эластичной и бархатистой, если втирать в нее на ночь смесь из одного желтка, столовой ложки меда и чайной ложки овсяной муки. После этого нужно надеть хлопчатобумажные перчатки.

Не относитесь с иронией к тому, что после многих процедур, связанных с омоложением кожи рук, необходимо надевать перчатки. В старину барыни спали в «нитяных» перчатках, тщательно напудрив руки. Таким образом достигалась белизна и холеность кожи. Годятся любые старенькие перчатки, но не кожаные и не шерстяные, а именно хлопчатобумажные.

Есть еще один старинный рецепт: смешать один желток со столовой ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона. Смазать руки и надеть перчатки на 2-3 часа.

Много неприятностей женщине иногда доставляет потливость ладоней. От нее можно избавиться. Попробуйте делать ванночки для рук. Например, такую: на литр воды — три чайные ложки столового уксуса. Держите в ней руки не более пяти минут. Хорошо помогает и раствор чайной ложки соли в литре воды. Наконец, третий вариант: отвар дубовой коры. Измельченную кору кипятите минут двадцать (концентрацию подберите сами) и дер-

жите руки в теплом отваре десять минут.

Для протирания потливых ладоней и подмышек можно использовать такой рецепт: 10 г измельченной дубовой коры залить стаканом холодной воды и прокипятить двадцать минут. Затем отвар процедить, остудить, добавить 100 г водки, 50 г 6%-ного уксуса и 10 г квасцов. Перед каждым употреблением жидкость нужно взбалтывать.

Если у женщины красные руки, то ей можно рекомендовать несколько эффективных упражнений. В прошлом веке в ожидании женихов барышни держали руки поднятыми вверх, чтобы от кистей отливала кровь. Не менее десяти раз быстро сжимайте поднятые руки в кулак и разжимайте их. Потом сцепите руки в замок и вращайте большие пальцы. Можно имитировать игру на пианино. Затем одной рукой обхватите запястье другой и сильно потрясите руку. После этого сделайте ванночки для рук. Отлично подойдет та же кора дуба или контрастные ванночки — из холодной и горячей воды поочередно. На ночь два-три раза в неделю втирайте в кожу камфарную мазь и спите в перчатках.

Грубую кожу на локтях устранить достаточно просто. Один раз в неделю проделайте следующую процедуру. Возьмите немного растительного масла, подогретого на водяной бане, и разлейте его в две широкие чашки. Погрузите в них локти на пять минут, а затем потрите их пемзой. Это самый эффективный способ устранения ороговевших клеток кожи. В конце процедуры вотрите в кожу жирный крем.

Если вам неожиданно предстоит отправиться в гости и нужно быстро привести себя в порядок, не забудьте о руках. Сварите картофель и, когда вода немного остынет, подержите в ней кисти 7—10 минут. Затем возьмите дольку лимона и смажьте соком руки. Через 15 минут ополосните их водой. Эта мера «скорой помощи» выручит вас.

Нередко женщины жалуются на боли в руках, особенно если им приходится много печатать на машинке, или полоть, или выполнять работу на холоде. Чаще всего такие боли — признак ревматического артрита.

Ревматический, или неспецифический, артрит — это хроническое воспалительное заболевание суставов. Неспецифическим его называют потому, что до сих пор не выявлен возбудитель этой болезни. Тем не менее известно, что ее возникновение часто бывает связано с наличием в организме инфекционного очага — хронического тонзиллита, гайморита, холецистита, кариеса и т. д.

Болезнь начинается как обычная простуда — повышается температура, появляется слабость, пропадает аппетит. Через несколько дней начинают опухать суставы, кожа рядом с ними становится горячей, беспокоят боли во время движения.

Уменьшить боли помогут тепловые процедуры. Дома проще всего делать теплые ванночки для рук. Температура воды примерно 37-38°, продолжительность — 10—15 минут. В воде нужно обязательно двигать пальцами. Хорошо сохраняет тепло песок: около килограмма песка просеивают, нагревают на сковороде до 45-50° и высыпают в мешочек из ткани размером 15×20 см. Больные суставы плотно обертывают мешочком с песком, сверху обматывают теплым платком и держат эту песочную «грелку» 20 минут. После нее надо сразу же сделать гимнастику для рук — разнообразные движения пальцами и кистями.

Для больных суставов очень полезен массаж. Вы можете сделать его сами, только массируйте суставы очень осторожно, чтобы не усилить

боль. Для лучшего скольжения ладони смазывают растительным маслом или кремом. Вот несколько упражнений.

1. Сядьте боком к столу, положите чуть согнутую в локте руку на стол, подложив под нее платок. Поглаживайте внешнюю поверхность руки от кончиков пальцев до локтя, затем, повернув кисть, поглаживайте ладонь и предплечье с внутренней стороны. Поглаживание проводится медленно, ритмично, с любовью.

2. Поочередно, охватывая каждый палец, поглаживайте его от ногтя к основанию, обходя суставы.

3. Осторожно растирайте каждое сухожилие больной кисти подушечками пальцев с тыльной стороны кисти (не менее 20 движений вверх и вниз).

4. Положите кисть на ребро. Сжимайте и разжимайте пальцы по очереди с некоторым усилием, делая каждое движение медленно и старательно и поглаживая после него больные суставы.

5. Положите предплечье на стол, кисть свисает свободно. Сгибайте и разгибайте кисть. Вращайте кисть в сторону большого пальца.

Даже этих пяти очень простых упражнений будет достаточно, чтобы достичь положительного результата в лечении.

Говоря о руках, нельзя не упомянуть одну их замечательную особенность. С их помощью можно лечить весь организм и отдельные его органы, успешно снимать стресс. Речь идет о рефлексотерапии.

На кистях расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, к примеру, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего — на кишечник, безымянного — на печень, мизинца — на сердце. Было замечено, что у сердечников часто бывают слабыми мизинцы, особенно левый. Их укрепление массажем оказывает лечебное воздействие на сердце.

В Китае известен способ массажа ладоней каменными или металлическими шарами, а в Японии широко применяется массаж ладоней грецкими орехами. Можно также массировать ладони и шестигранным карандашом. Эта процедура хорошо снимает психическое напряжение, нервное перенапряжение, утомление.

Массаж кистей занимает не более 7—10 минут. Его можно делать 3—4 раза в день. Если вас что-то расстроило или взволновало, сразу же начинайте массировать кисти.

Итак, возьмите грецкий орех и, положив его между ладонями, делайте ими круговые движения. Сначала сжимайте орех с небольшим усилием, потом постепенно увеличивайте нажим, задерживаясь на болезненных участках. Вместо ореха можно катать между ладонями шарики для настольного тенниса или круглые камешки.

Если у вас в руках шестигранный карандаш, перекатывайте его между ладонями, сжимая все сильнее. Затем растирайте карандашом тыльную поверхность кисти до появления в ней ощущения тепла.

Взяв карандаш правой рукой, надавливайте его незаточенным концом на болезненные точки левой кисти, делая маленькие круговые движения, в течение 2-3 минут. Повторите то же левой рукой.

И, наконец, закончив такой массаж, разотрите правой рукой каждый палец левой руки, а левой рукой — все пальцы правой. Сначала вдоль пальца, затем поперек.

Михаил Речкин

СЛУЧАИ

Сердечная история

С этим уникальным рецептом связано немало удивительных случаев исцеления.

Мне его подарила одна очень мужественная женщина. В свое время «Литературная Россия» рассказала о ней так: «...детдомовка, в трудные послевоенные годы окончила ФЗУ, тридцать три года на Ейской обувной фабрике: заготовщица, контролер, мастер участка. И вместе с тем — поэтесса, на стихи которой известный композитор Григорий Понамаренко написал четыре песни».

Так вот, случилась в ее жизни большая беда — заболело сердце, да так заболело, что больничная койка надолго приковала ее к себе. Муж бросил. Дочери уже не надеялись, что мать когда-нибудь поправится. И в тот момент, когда было особенно тяжко, неожиданно пришла помощь. Нашелся добрый человек, который и подарил Нине Павловне старинный рецепт. Благодаря приготовленному по нему эликсиру она не только поднялась на ноги, но и вообще забыла о болезни, хотя судьба уготовила ей такие испытания, что далеко не каждый мог бы их выдержать, имея даже абсолютно здоровое сердце.

После выздоровления жизнь, казалось, повернулась к ней лучшей своей стороной. Она встретила человека, которого полюбила. Пришло наконец долгожданное семейное счастье. Но случилось непредвиденное. Однажды муж, стараясь поймать падающее ружье, задел за спусковой крючок, раздался выстрел и... заряд дроби попал в плечо незнакомому человеку.

Уголовное дело, возбужденное по этому факту, оказалось в руках недоброго человека — следователя по фамилии Гноевой. Из несчастного случая он раздул умышленное убийство, да еще с отягчающими обстоятельствами. Дело было шито белыми нитками, но мужа Нины Павловны Виктора Цвирева приговорили к пятнадцати годам лишения свободы с отбыванием срока в колонии строгого режима.

Начались для Нины Павловны хождения по мукам. Мать Виктора Цвирева не выдержала такого удара, умерла. А самой Нине Павловне предстояло бороться за освобождение мужа еще долгих шесть лет. Помог писатель Борис Золотарев, который провел свое независимое расследование. Ему пришлось трижды выступать с публикациями в защиту Цвирева, прежде чем скрипучее колесо правосудия наконец задвигалось. Супругам Цвиревым довелось вынести столько мучений, что не всякое здоровое сердце смогло бы выдержать, и если бы насквозь прогнивший строй не рухнул, то неизвестно, чем бы все кончилось.

Эликсир, приготовленный по старинному рецепту, не только спас Нине

Павловне Цвиревой жизнь, но и помог выдержать эти нечеловеческие испытания. Если он так помог ей, то, надеюсь, поможет и любому другому человеку.

Готовятся отдельно два состава.

Состав первый:

мед натуральный (лучше майский) — 500 г;

водка 40%-ная — 500 г.

Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне (при нагревании постоянно помешивать) до образования на поверхности смеси молочной пленки. Затем снять с огня и дать отстояться.

Состав второй:

пустырник;

сушеница топяная;

валериана (измельченный корень);

спорыш;

ромашка.

Взять по щепотке каждой травы, заварить литром кипятка и поставить отстаиваться на полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить лекарство в темное место на три дня.

Принимать первую неделю по чайной ложке два раза в день (утром и вечером). Начиная со второй недели принимать по столовой ложке два раза в день, пока все не израсходуется.

Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но он проявится в том, что вы как-то незаметно забудете о болях в сердце, избавитесь от высокого давления. Главное — регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

После 7—10 дней перерыва вновь приготовить лекарство и продолжить лечение, полный курс которого — один год.

Таким способом можно избавиться от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных хворей.

Известно, что война оставляет тяжелый след в психике людей, принимавших в ней участие. В Америке эти психосоматические изменения личности получили название «вьетнамского синдрома», у нас, в среде специалистов, сначала говорили об «афганском», а теперь — о «чеченском синдроме». Психолог Леонид Китаев-Смык использует обобщающее определение — «болезнь войны». В течение многих лет он занимался исследованиями психологии стрессов, работал с космонавтами, а недавно несколько месяцев провел в Чечне, где встречался и беседовал с «людьми войны» по обе стороны линии фронта, фиксируя «полюсы на шкале психологических сдвигов». Именно психологических, а не психиатрических, то есть изменения душевного здоровья в рамках пограничной области, предшествующей психическим болезням.

Медикам известны симптомы «болезни войны». Но широкая публика пребывает в неведении и нередко склонна возмущаться и обвинять в «неадекватном поведении» тех, кто побывал в Афганистане и Чечне. Между тем эти люди нуждаются в реабилитации психики, порой — в лечении, но прежде всего в участии окружающих. Поэтому, думается, всем нам будет полезно познакомиться с результатами многолетних исследований, которые провел доктор Стенли Криппнер из Сан- Франциско.

В Америке ветеранов войны во Вьетнаме называют «другими людьми». Хлопок лопнувшей шины, сирена пожарной машины, гул вертолета, встреча с вьетнамцем на улице, даже внезапный дождь или жара, могут вызвать у них панический страх или беспричинную злобу. Они нелегко решаются на брак, с трудом уживаются в семье, мучительно ищут работу, часто злоупотребляют алкоголем, наркоти-

Сергей Демкин

СТРЕСС

Болезнь войны

ками и лекарственными препаратами.

Причина такого неадекватного или, как еще говорят медики, ненормативного поведения кроется в посттравматических стрессовых нарушениях (ПТСН). По мнению доктора Лоуренса Колба, психиатра, работающего с ветеранами Вьетнама, любые раздражители, напоминающие о войне, вызывают у них в мозге чрезмерную концентрацию гормона норепинетрина, что ведет к нарушению сбалансированности реакций возбуждения и торможения. В ответ на такой раздражитель у страдающих ПТСН наблюдаются лихорадочный пульс и резкий скачок кровяного давления, что совершенно не соответствует ситуации. Корни этого сбоя в работе эндокринного механизма лежат в длительном пребывании в зоне боевых действий, где солдаты подолгу испытывают страх, тревогу и злость. Это оказывается непосильной нагрузкой для мозга и в конце концов выводит из строя тончайший механизм гормональной регуляции.

Как установил доктор Криппнер в ходе своих исследований, участники боевых операций во Вьетнаме подвергались дополнительным стрессовым воздействиям (вполне соотносимым с теми, которые испытывали наши солдаты в Афганистане и в Чечне). Эти воздействия обуславливались целым рядом факторов: отсутствием четко выраженных боевых позиций и линии фронта, неопределенностью боевых формирований противника, постоянной опасностью наткнуться на мину, провалиться в болото и, наконец, доступностью наркотиков.

Но и это еще не все. В перечень травмирующих факторов доктор Криппнер включает и совершеннейшую неопределенность военных и политических целей войны во Вьетнаме, очевидную коррупцию властей, противоречивость заявлений о войне американских лидеров, а также отсутствие поддержки со стороны значительных слоев населения Америки, нарастающее осуждение этой войны. По возвращении ветераны столкнулись с неточным освещением военных событий средствами массовой информации, которое к тому же наложилось на чувство собственной вины за то, что они выжили там, где погибли их близ-

кие друзья. Доктор Криппнер считает немаловажным и то, что средний возраст солдат составлял 18—19 лет и что в основном это были представители малообразованных и малообеспеченных семей. Пройдя войну, они оказались особенно подвержены посттравматическим стрессовым нарушениям, вся их дальнейшая жизнь была исковеркана.

Отношение предыдущего поколения американцев к войне было сформировано под влиянием Второй мировой войны как конфликта «справедливости» со «злом». И своим детям они передали уверенность, что США стоят на страже высокой морали и благородных принципов, объединяющих всех граждан страны. Самое значительное трагическое последствие войны во Вьетнаме для США заключается в утрате веры в высокие идеалы у целого поколения.

По некоторым оценкам, число ветеранов войны во Вьетнаме, являющихся жертвами посттравматических стрессовых нарушений, составляет от 300000 до 750000 человек. Если исходить из того, что непосредственно в боевых действиях участвовали более миллиона человек, то это от 30 до 70 процентов. Даже более привычная цифра в 20 процентов, подчеркивает доктор Криппнер, не может не вызывать тревогу. Ведь уровень смертности у людей, страдающих ПТСН, в 1,5 раза выше, чем у людей того же возраста, не прошедших Вьетнам. Кроме того, в этой подгруппе на 93 процента больше внезапных смертей, на 72 процента больше самоубийств, на 69 процентов больше отравлений ядами и лекарственными препаратами, а уровень алкоголизма в два раза превышает средние показатели по стране.

Ветераны, страдающие ПТСН, нередко отказываются от помощи психотерапии. Многие не признаются, что были во Вьетнаме, даже близким друзьям. Особенно это характерно для женщин-ветеранов (кстати, они еще более подвержены посттравматическим стрессовым нарушениям).

В силу «многоканальности» проявлений посттравматические стрессовые нарушения плохо поддаются медикаментозному лечению. Как правило, гораздо лучше помогает комплекс психотерапевтических мер, нацеленных на то, чтобы освободить психику от болезненных комплексов, связанных с гнетущими воспоминаниями. Психотерапе ты организуют для этого специальные группы. Во время лечебных сеансов ветеранам помогают осознать, что их нынешние трудности — это вполне нормальная, естественная реакция на прошлый «ненормальный» опыт. Убедить их в этом — значит помочь психологически переработать его.

Доктор Криппнер отмечает, что многим таким пациентам облегчение приносят народные методы лечения.

Азиатские народные целители, помогая восстановить психику американских ветеранов, используют психотренинг, акупунктуру, травные сборы, дыхательные и двигательные упражнения (например, китайскую систему «джиджонг», усиливающую жизнедеятельность организма), массаж, диету. Их американские коллеги делают упор на процедуры очищения души и тела. Например, для оздоровления психики предлагается выполнить такое ритуальное действо: самостоятельно построить баню, сложить в ней очаг, разжечь огонь, а затем во время банной процедуры очищать себя с помощью молитвы. Многие ветераны при помощи этого или подобного способа избавляются от чувства вины за совершенное во время войны, на смену тревогам приходит умиротворенность, и они вновь обретают внутреннюю цельность.

Василий Кузнецов

Люстра Чижевского

Ученые разных специальностей обнаруживают все новые необыкновенные достоинства этого удивительного прибора.

В московском Институте высшей нервной деятельности недавно были проведены исследования воздействия отрицательно заряженных аэроионов. Нашему читателю понятно, что речь идет о люстре Чижевского, которая официально называется «Аппарат аэроионопрофилактики «Элион-132».

Три недели сотню экспериментальных белых крыс активно раздражали довольно болезненными ударами электрического тока и шумовыми эффектами. Ученые не без юмора назвали эти три недели «периодом невротизации». По влиянию на нервную систему, а через нее и на внутренние органы это воздействие адекватно самым тяжелым стрессовым ударам, которые нередко приходится переносить людям, жителям современных мегаполисов.

Ожидаемая реакция на подобную «невротизацию» — резкое повышение артериального давления, патологическое изменение слизистой оболочки желудка (предвестие язвы), целый ряд других нарушений. Тем не менее неприятности миновали подопытных крыс. Спасла их люстра Чижевского. После каждой встряски для бедных животных на два часа включали стандартный «Элион-132», продающийся в «Магазине экологической техники», и этого было достаточно, чтобы ком-

пенсировать самые тяжелые последствия стрессового воздействия. Мало того, белые крысы во время эксперимента выглядели более энергичными и активными, чем прежде.

Этот эксперимент в очередной раз подтвердил идеи А. Л. Чижевского о

необходимости постоянной подпитки отрицательными аэроионами. Ведь Земля наша заряжена отрицательно и в естественных условиях окружает нас и все живые существа этим необходимым для жизни фоном. Однако современный город резко меняет ситуацию, отделяя нас от Земли асфальтом, бетоном, кирпичом, железом, стеклом, насыщая атмосферу квартир и улиц положительными зарядами от электроприборов, двигателей, телевизоров, компьютеров, станков, транспорта. Противоестественные условия подрывают здоровье даже самых крепких людей. Прежде всего страдает иммунная система, а ее ослабление открывает путь различным заболеваниям.

Это подтвердили недавние исследования биофизического механизма действия отрицательных аэроинов (при использовании аппарата «Элион-132»), проводившиеся в Институте теоретической и экспериментальной биофизики Российской Академии наук.

А убедительные практические результаты дал цикл работ, проведенных в НИИ педиатрии РАМН. Исследования показали, что под влиянием отрицательных аэроинов у детей, страдающих респираторной и кожной аллергией, быстро проходит насморк, уменьшается кашель, улучшается самочувствие. Вдвое снижается число случаев заболевания ОРЗ. Практически у всех детей улучшился сон и аппетит, значительно сократилась потребность в лекарствах, что само по себе можно считать большим благом.

Согласно данным, полученным лауреатом Государственной премии профессором М. С. Мачабели, механизм благотворного воздействия люстры Чижевского выглядел так: через дыхательную систему отрицательные аэроионы заряжают кровь, а та, в свою очередь, разносит их по всем клеткам и тканям организма. Устойчивый отрицательный заряд позволяет организму восстанавливать потенциал иммунной системы, успешно противостоять болезням.

Иного и быть не может, поскольку даже два-три часа в день, проведенные под люстрой Чижевского, как бы создают естественный фон жизнеобеспечения, аналогичный пребыванию в горах или на море.

Купить люстру Чижевского по ценам завода-изготовителя
без торговых наценок можно в фирменном

«Магазине экологической техники».

Магазин работает ежедневно, кроме воскресенья, с 10 до 18 часов.
Адрес: Москва, Дербеневская ул., 11 а.
Проезд от станции метро «Павелецкая»
автобусами № 13 и 632 до остановки «Детский сад».
Телефоны для справок: (095) 235-77-62, 235-77-64, 235-06-68.

«Посылторг» доставит
аппарат аэроионопрофилактики «Элион-132» по почте.
Цена — 660 тыс. рублей без почтовых расходов.
Деньги можно выслать почтовым переводом по адресу:
111126, Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, «Посылторг»
(с пометкой — «за люстру Чижевского»).
Тел.: (095) 273-16-14

Михаил Крушов-Денисов,
миколог

ГРИБЫ

Шампиньонщик ошибается только один раз

В каждом городе растут грибы. Есть они в парках, в озелененных дворах, на бульварах, в скверах, на газончиках и на бесхозных, одиноких буграх. Конечно, их не такое обилие, как в лесу, но встречаются даже несколько видов съедобных грибов: поплавок серый, навозник белый, колпак кольчатый, чесночник, зонтик. Но больше всего шампиньонов, которые прорастают даже сквозь асфальт на тротуаре.

Грибы эти по своим вкусовым качествам очень неплохие. А зарождается их в городах, особенно в разгар лета с достаточными дождями, много. Но они сначала именно зарождаются — под землей и лишь потом, набрав силу, взламывая, бывает, даже слой асфальта, появляются на поверхности, как большинству грибов и положено, и растут уже в полную мощь. Вернее, должны расти. Но им не дают набрать силу люди, которым не терпится вынуть их из-под земли.

Бледная поганка

Каждый гриб перед выходом на поверхность слегка приподнимает почву над собой. И шампиньонщики

бродят по газонам, наметанным взглядом замечают каждый подозрительный бугорок и ножом безжалостно перековыривают весь дерн вокруг, чтобы найти грязный белый комочек — только еще оформляющийся шампиньон. Траву на скверах и бульварах приходится пересевать. В Москве на Гоголевском бульваре, например, траву пересевают до трех раз.

— У нас два врага летом, — говорили мне работники больших Екатерининских скверов, — роющие дерн собаки и шампиньонщики. Но от шампиньонщиков вреда куда больше.

Серьезные люди этим не занимаются, они предпочитают покупать шампиньоны в овощном магазине или собирают их за городом. И прежде всего потому, что грибы, растущие в городе, впитывают в себя свинец из выхлопных газов автомобилей — прямо из воздуха и из земли, насквозь пропитанной осевшим свинцом (и многими другими вредными отходами). Грибы, впитывая свинец, концентрируют его в своей клетчатке. Поешь таких грибов — и в организме (прежде всего в почках) отложится свинец. А свинец — сильный яд, он выводится из организма крайне плохо. Даже за городом у дорог много свинца. В городах же, в парках и на бульварах, на газончиках и в озелененных дворах, его неизмеримо больше. Поэтому в городе никакие грибы собирать НЕЛЬЗЯ!

Но шампиньонщик рискует отравиться не только свинцом. Дело в том, что своего рода двойником шампиньона является смертельно ядовитая бледная поганка. Когда эти два гриба вырастут — различия между ними будут заметны. У шампиньонов цвет пластинок вначале розовый, потом — по мере роста — бурый и даже черноватый, и клубенька у земли (вольвы) у него нет. У поганки же цвет пластинок всегда белый, а у выхода ее из земли есть мешочек-клубенек с лепестками — вольва. Но эти признаки видны, лишь когда грибы вырастут. В зачаточном же состоянии — а именно в таком их и извлекают из земли «браконьеры» — различить эти два гриба практически невозможно.

Произрастает бледная поганка обычно в лесах, но теперь может встречаться и в городах, даже больших. Ведь при строительстве и озеленении происходит перемещение грунтов с полей и опушек лесов в центр города. Те, кто выковыривает из почвы непроросшие шампиньоны, может выковырить и бледную поганку. А яды — фаллоидин и аманитин — находятся во всех частях этого гриба, даже в спорах, они ни варкой, ни жарением, ни сушкой, ни солкой не обезвреживаются, и достаточно небольшому кусочку бледной поганки попасть в организм, чтобы летальный исход был неизбежен. Медицина ничем не может помочь при таком отравлении: признаки его несчастный почувствует лишь через сутки, когда промывание кишечника уже бесполезно.

Конечно, за магазинные шампиньоны надо платить. Но не слишком ли дорого может обойтись экономия на городских грибах?

Алексей Григорьев

АНТИТАБАК

Рейган жалеет, что курил "Честерфилд"

Свыше десяти судебных процессов начаты против гигантов табачной индустрии США, возглавляемых концерном «Филип Моррис». Им всем вменяется в вину «злонамеренное распространение в обществе продукта, опасного для здоровья человека», более того — «сознательное превращение массы потребителей в наркоманов».

Лондонская газета «Индепендент» считает, что минувшей весной в развитии этой отрасли промышленности США произошел кардинальный поворот, завершающий эпоху, в течение которой производители сигарет отбивали с помощью лучших адвокатов все атаки медиков, экологов и граждан, объединившихся в «сообщества никотиновых жертв».

Тактика изменилась. Один из пяти крупнейших американских производителей сигарет «Лиггетт груп» из Северной Каролины устами своего шефа Беннета Лебоу заявляет: «К чему каждый год выкидывать по 10 миллионов долларов на адвокатов, если возможен компромисс?»

«Лиггетт груп» — поставщик сырья для производства сигарет знаменитой марки «Честерфилд». В 40—50-е годы Америка была оклеена изображениями одного молодого и обаятельного актера из Голливуда, лихо вещавшего с рекламных плакатов: «Моя сигарета

имеет мягкий вкус. Вот почему я предпочитаю «Честерфилд»!»

Это был будущий президент США Рональд Рейган. Сегодня он не только не курит, но и вступил в одно из «сообществ никотиновых жертв».

Тут уж, действительно, без компромисса не обойтись, и Беннет Лебоу нашел его с истинно американской предприимчивостью. Во-первых, «Лиггетт груп» объявила, что в течение ближайших 25 лет она намерена финансировать федеральную программу «отучения от табака», а также выплатить свыше миллиарда долларов лицам, считавшим себя пострадавшими от пагубной привычки к «Честер-

филду». Во-вторых, компания готова выплатить 40 миллионов долларов тем штатам, где судами предъявлены иски к табачным концернам за лечение легочных, онкологических и иных заболеваний, вызванных курением. Наконец, «Лиггетт групп» первой и пока единственной среди фирм своего профиля сняла возражения против того, чтобы ее продукция подвергалась тщательному и постоянному контролю со стороны «Фуд энд драг администрэйшн» (Эф-Ди-Эй) — Федерального агентства по делам пищевой и фармакологической промышленности.

Награда не заставила себя ждать. «Лиггетт груп» была вычеркнута из «черного списка» табачных концернов, причем ее расходы на «компромисс» (10—12 процентов от ежегодной прибыли) не идут ни в какое сравнение с астрономическими штрафами, налагаемыми на прочие фирмы.

Орган деловых кругов «Уолл-стрит Джорнел» сообщил, что Федеральным агентством Эф-Ди-Эй получен доклад, автор которого биолог Иан Юйдес более 11 лет работал в научно-исследовательском центре компании «Филип Моррис». Из документа следует, что руководители концерна уже давно получили неопровержимые свидетельства: никотин воздействует наркотически на головной мозг человека.

Еще в 1964 году, когда страна дымила вовсю, министр здравоохранения США Лютер Терри констатировал: «Курение — это угрожающий здоровью фактор столь всеобъемлющего масштаба, что трудно противопоставить ему какие-либо профилактические либо оздоровительные меры». Американцы напугались: потребление сигарет за один год упало тогда с 510 миллиардов штук до 495 миллиардов. Впрочем, на следующий год они про все это забыли — и выкурили 518 миллиардов сигарет.

Вполуха слушали эти предостережения и власти. Да, во многих учреждениях и в транспорте США курение запрещено, соответствующими надписями снабжена каждая пачка сигарет, не дозволяется их реклама по телевидению. Но ежегодные государственные субсидии табачной промышленности США до сих пор превышают миллиард долларов. Не говоря уже о том, что экспорт американских сигарет за рубеж постоянно растет при поддержке и даже давлении со стороны конгресса и администрации США.

Все это помогало до последнего времени табачной промышленности успешно отбиваться от критиков и обвинителей. «Есть все основания сомневаться в том, что сигареты могут вызывать болезни сердца», — уверял совсем недавно на страницах «Нью-Йорк таймс» Росс Миллхайзер, глава концерна «Филип Моррис». Рак? Тоже не установлено с абсолютной точностью, считает г-н Миллхайзер. Наркотическое воздействие? Но ведь многие курильщики, в отличие от наркоманов, отказываются от вредной привычки...

То, что это ложь, хозяева табачной промышленности достоверно узнали уже давно, по крайней мере лет на 20 раньше курильщиков. Изучив секретную документацию табачного концерна, профессор Ст. Глэнц пришел к выводу, что медики, работавшие на хозяев этих фирм, «проделали фантастическую исследовательскую работу и значительно обогнали в результатах своих изысканий прочих коллег-врачей». Было совершенно точно установлено: «Хроническое потребление никотина ведет к нарушению гормональной системы человека. Это состояние требует постоянного повышения никотиновой дозы в табаке. Так возникает наркотическая зависимость от курения. Мы занимаемся бизнесом, который открывает потребителю прямую дорогу к увлечению все более сильными наркотиками».

Шеф Федерального агентства Эф-Ди-Эй Дэвид Кесслер в подтверждение этих данных представляет общественности трехтомный доклад о «наркотических последствиях курения», официально приравнивая никотин к героину и кокаину. Но не сдаются «Филип Моррис» и другие. Они вносят за шесть месяцев прошлого года 1,5 миллиона долларов в кассу Республиканской партии — впятеро больше, чем вносили за такое же время раньше. Одновременно «табачники» запугивают общество печальными последствиями нового «сухого закона», подобного тому, что был принят в Америке по алкоголю в 20-е годы. «Так же, как в ту пору, мафия будет продавать на каждом углу товар неизвестного происхождения и качества, только на сей раз не спиртное, а сигареты», — апеллирует к журналистам представитель концерна «Филип Моррис».

Ситуация непростая. Сигарета — яд, но табачная промышленность приносит в налоговую казну государства 15 миллиардов долларов в год и обеспечивает 100 тысяч рабочих мест. И все-таки за минувшие три десятилетия 40 миллионов американцев отказались от табака. И еще 70 процентов курильщиков хотели бы это сделать.

Табачные монополии при поддержке властей США вынуждены наращивать экспорт своей продукции. Особенно охотно они основывают дочерние предприятия либо входят в долю с государственными фабриками в странах Восточной Европы, СНГ и Юго-Восточной Азии. Даже столь сильное государство, как Япония, не оставляют без внимания. Несколько лет назад японцы, следуя примеру США, запретили на своем телевидении рекламу табачных изделий. Но в 1992 году этот запрет был снят: тогда Токио посетил сенатор-республиканец Роберт Доул, нынешний претендент на пост президента страны, и пригрозил ограничить ввоз японских автомобилей в США, если местное ТВ не возобновит рекламу американских сигарет. Сегодня она — второй по масштабам источник доходов на японском телевидении.

Но нас больше волнует наступление американских табачных фирм на российский рынок.

По официальным данным, число курильщиков в нашей стране равно примерно 42—43 млн человек (из них 10,5 млн — женщины). В год они выкуривают около 300 миллиардов сигарет. Эти цифры сопоставимы с американскими. Несопоставимо лишь качество выкуриваемых у нас и у них сигарет.

Поскольку содержание смол в табачном дыме и смертность от рака легкого находятся в прямой зависимости, то международное агентство по изучению рака приняло такую классификацию качества сигарет:

очень низкая степень опасности — менее 4,9 мг смол на сигарету;

низкая — 5 — 9,9 мг;

умеренная — 10 — 14,9 мг;

высокая — 15 — 19,9 мг;

очень высокая — 20 и выше мг.

Содержание смол в нашей «Яве» — 19 мг на одну сигарету; в «Дымке» — 21,5; в «Космосе» — 24,5; в «Пегасе» — 25,2; в «Приме» — 25,4; в «Полете» — 26,4. Во многих странах сигареты с содержанием смол, превышающим 20 мг, продавать запрещено. В США средний выход смол не должен превышать 12 мг.

А теперь посмотрим содержание смол в некоторых марках американских сигарет, изготовленных на дочерних фирмах и продающихся в России: «Астор» — 17; «Монтана» — 17; «Салем» — 17,8; «Винстон» — 19; «Кемел» — 19,2; «Мальборо» — 19,5; «Кент» — 20,2; «Магна» — 22,9.

Боюсь, что наши курильщики попали в ситуацию, когда выбирать просто не из чего.

Николай Мошков

ОПЫТ

ЧЕРЕМУХА ВМЕСТО "ЯВЫ"

Мне уже за 60, а курить я бросил более 10 лет назад. Начал же — с 12 лет. В последние годы выкуривал более пачки «Явы» в день.

Нельзя сказать, что курево сильно сказывалось на моем здоровье, поскольку я компенсировал курение пробежками, плаванием, волейболом, лыжами. Единственное, что беспокоило, — утреннее откашливание.

Тем не менее я неоднократно пытался бросить курить, используя различные методы:

— таблетки типа «Табекс»;

— постепенное уменьшение количества выкуриваемых сигарет;

— семечки, конфеты, жвачку и т. п.

Но эти методы не помогали, так как все они требуют резкого отказа от своих привычек и с трудом вписываются в установившийся ритм жизни.

Как-то попалась мне на глаза заметка «Из старинных русских рецептов». Буквально две фразы.

Первая: «В период цветения черемухи нарвать молодых побегов черемухи (не цветовых, а листовых)».

Вторая: «Когда захочешь курить, вместо сигареты возьми в рот побеговую палочку». (Их можно заготовить и насушить впрок.)

Надо понимать, что привычка курить формируется из целого ряда стереотипов: люди обычно курят в определенной ситуации, в определенное время, в определенном месте, у них остается тактильная память пальцев и губ, память на ритуал закуривания. Каждый из этих стереотипов отчаянно сопротивляется, когда человек хочет бросить курить. А вот черемуховая палочка помогает не менять ни место, ни время, ни тактильную память рук и губ, ни память движений и т. п. Бросающему остается справиться только с одним фактором — дефицитом никотина. С одним фактором справиться значительно легче.

Поступил я так. Весной наломал и насушил впрок молодые побеги и сложил их в сигаретную коробку. Как захочется курить, вместо сигареты — черемуховую палочку в рот. В компании мне вначале часто предлагали сигарету, но у меня во рту или в руках всегда оказывалась волшебная палочка. Вскоре меня остановили в покое.

Как и у всякого бросающего курить, у меня были критические дни: 6—7-й, 28—30-й.

Как-то на 10-й день попробовал сигарету после палочки — вкус преневприятнейший. Больше эти эксперименты не повторял, даже после приема алкоголя.

Почему именно черемуховый побег, точно не знаю. Вкус у него — терпкий, вяжущий. Может быть, он как бы восполняет ощущение табака во рту или даже перебивает его вкус?

Виктор Васильев

МОЯ ДЕВЯТАЯ ВЕРТИКАЛЬ

Фото Виктора Ахломова

Одна из книг экс-чемпиона Анатолия Карпова называется «Девятая вертикаль». Идея названия в том, что помимо восьми вертикалей (а также, разумеется, горизонталей и диагоналей), на которых разыгрываются сражения шахматных фигур, существует еще и своего рода девятая вертикаль, где ведется многообразная, по-своему увлекательная закулисная и вообще

привходящая жизнь. Хотя девятая вертикаль — понятие условное (с таким же успехом могла бы фигурировать девятая горизонталь) и напрямую с боями на 64 клетках не связана, она тем не менее оказывает влияние, иногда и весьма серьезное, на взаимодействие враждующих шахматных войск.

Если правила игры веками оставались неизменными, то спортивно-художественное содержание с годами менялось, и весьма существенно. И вот тут-то привходящие моменты девятой вертикали и вставляли свои реплики, порой логичные, порой весьма неожиданные, а то и вовсе скандальные. И это дает мне право сказать, что девятая вертикаль, подобно Пизанской башне, начала угрожающе крениться. Правда, подобно той же башне, девятая вертикаль не рухнет, однако хочется все же порассуждать о том, как бы ее укрепить, а еще лучше — выпрямить.

Так случилось, что с детства моя жизнь была связана с шахматами. И это при том, что я сумел стать лишь весьма средним кандидатом в мастера. Правда, я был чемпионом среди школьников Хабаровска; находясь в ссылке, сумел стать чемпионом Джамбула и однажды выиграл у Михаила Ботвинника в сеансе одновременной игры. (Когда десятки лет спустя я доставил себе удовольствие подразнить патриарха, сообщив, что счет наших личных встреч — 1:0 в мою пользу, недоверчивый Ботвинник довольно сухо осведомился, когда это могло случиться. Узнав, что сеанс происходил в 1940 году в Парке культуры имени Горького, Ботвинник немного подумал и кивнул: «Да, такое могло быть...»). Но, кроме выполнения с большим трудом кандидатской нормы да руководства кружком в Джамбульском Доме пионеров, мне гордиться нечем.

Зато десятилетиями я вел увлекательную жизнь на девятой вертикали! В 1949-м начал вести репортажи для «Советского спорта» — о 17-м чемпионате страны (где, в частности, дебютировал будущий чемпион мира Тигран Петросян, герой моей документальной повести «Второе „Я" Петросяна»). После перерыва, вызванного ссылкой в Казахстан, я в течение десятков лет освещал в «Советском спорте» крупнейшие шахматные соревнования страны, в том числе чемпионат 1957 года, где одержал свою первую победу герой моей другой документальной повести — «Загадка Таля». Много лет был обозревателем в «Неделе». Да и сейчас, как видите, шахматная жизнь не отпускает меня со своей орбиты.

Практически я всегда был и остаюсь сторонником идеи профессионализации шахмат. Сейчас эта идея воплощена в жизнь, сотни гроссмейстеров и мастеров разъезжают по свету, сражаясь в различных турнирах, главным образом по так называемой швейцарской системе. Она позволяет собрать в турнире до ста и более шахматистов, которые встречаются по жеребьевке (в каждом туре встречаются участники с равным или почти равным числом очков).

Мало того, чемпион мира Гарри Каспаров увлечен новыми замыслами: добиться, чтобы шахматы стали обязательным, в крайнем случае факультативным, предметом в школе, включить так называемые быстрые шахматы в программу олимпийских игр, сделать эту игру столь же частой гостьей на телеэкране, как, допустим, теннис, баскетбол и другие «телегеничные» спортивные игры. Это позволило бы увеличить сумму призов, против чего тоже, казалось бы, нельзя возражать.

Казалось бы. Но именно тут вступают в действие силы, заставляющие гнуться под их напором девятую вертикаль. Причем среди этих сил есть и такие, которые имеют прямое отноше-

ние к тематике журнала «Будь здоров!».

Ну что, казалось бы, плохого в том, что шахматы будут изучаться в школе? Они развивают логическое мышление, память, аналитические способности. Но не все так просто. И дело не только в том, что в школьных программах и так не хватает часов на гуманитарные предметы, в том числе на изучение языков, на тесное знакомство с компьютерами, на чтение книг, занятия физической культурой и на многое другое.

Мое детство прошло в Хабаровске и Владивостоке. Помню, как я засиживался в подвале, где находился шахматный клуб Владивостока до часа, а то и до двух ночи, да еще вдыхал табачный дым. И хоть знал, что дома нагорит, а уйти не мог: не отходил от столика, за которым сидел, анализируя позиции, знаменитый на Дальнем Востоке шахматист Волошин. Сомневаюсь, что это могло быть хоть чем-нибудь полезно для моего здоровья.

А вот еще одно серьезное обстоятельство. Психический недуг был причиной того, что шахматный гений прошлого столетия Пол Морфи в расцвете сил прекратил выступления. Первый официальный чемпион мира Вильгельм Стейниц находился на излечении в психиатрической больнице. Великий Акиба Рубинштейн, от матча с которым уклонялся Эмануил Ласкер, последнее десятилетие жизни провел в психиатрической лечебнице. Необычайно талантливый мексиканец Торре после ярких успехов в молодом возрасте вынужден был оставить шахматы из-за душевной болезни. Было несколько известных советских мастеров, страдавших болезнями психики.

Шахматы — слишком серьезная нагрузка на неокрепшую психику ребенка, чтобы вести речь о сплошной «шахматизации» средней школы. Разумеется, шахматы лучше бессмысленного ничегонеделания у телевизора, но не лучше нормальных детских игр на свежем воздухе.

Не открою большого секрета, сказав, что вряд ли многие, особенно юные, шахматисты успешно справляются с иллюзиями, какие вызывают у них победы над сверстниками. Великий грузинский тренер Вахтанг Карселадзе не раз говаривал мне, что шахматы, увы, нередко воспитывают у детей эгоцентризм. Побеждая сверстников, а особенно ребят постарше себя, юные шахматисты зачастую переоценивают свои не только шахматные способности. Когда они выигрывают, им кажется, что они умнее побежденных. Специфические шахматные способности дети порой путают с интеллектом вообще. (Да и взрослые тоже!)

Между прочим, благодушие, открытость, веселый нрав — плохие союзники в шахматной борьбе, особенно если победа приносит какой-нибудь вожделенный титул или большие денежные призы. У многих весьма уважаемых гроссмейстеров трудный характер. И вряд ли это можно считать случайностью.

У кубинца Хозе Рауля Капабланки, одного из самых одаренных маэстро в истории шахмат, был, как и у многих баловней судьбы, легкий характер. Но когда в 1938 году представители шахматной элиты обсуждали вопрос о создании «Клуба восьми сильнейших», в зале каждый раз находилось только семь сильнейших: общавшиеся лишь за шахматной доской жесткий Алехин и мягкий Капабланка участвовали в дебатах только по очереди...

Что же до большинства чемпионов мира, то характер у них, что называется, не мед. Алехин, Ботвинник, Петросян, Фишер, Карпов, Каспаров — это все жесткие люди. Среди послевоенных чемпионов был только один откровенно слабовольный, но гениальный

шахматист — Таль и двое — Смыслов и Спасский, которых силой характера природа не наградила. Так вот, Смыслов и Таль не выдержали испытания в матч-реваншах, а Спасский и Капабланка отдали свой титул в первом же поединке с новым претендетом. Да-да, претендентами были такие титаны, как Алехин и Фишер, но все-таки...

Поразительно, но шахматы могут пагубно повлиять даже на блестящий интеллект. Никто не станет отрицать разносторонних способностей Каспарова. Задолго до того, как он вступил на шахматный Олимп, Каспаров задумывался над своим будущим, в частности, не исключал, что будет заниматься историей либо философией. Я не раз слушал двух-трехчасовые выступления Каспарова, увлеченно говорившего, естественно, без всяких шпаргалок! Слушать его было весьма интересно. Но вот прошло несколько лет чемпионства. Бывший вундеркинд осознал масштаб своего шахматного дарования. И в его речах стала ощущаться не только категоричность, что было бы в его положении естественно, но и, как бы помягче сказать, непонимание того, что даже ему, несомненно великому чемпиону, не все дозволено.

Он, к примеру, не считает талантливым бывшего российского, а ныне американского гроссмейстера Камского. Не могу, разумеется, спорить с чемпионом мира — мы в совершенно разных «весовых категориях». Но вот он выступил в разное время с неутешительными для Камского прогнозами перед пятью его претендентскими матчами. И угадал только раз! В четырех же ошибся. И как! Камский победил с общим счетом 19:4 (не считая ничьих)! Как хотите, но лучший в мире эксперт не вправе так ошибаться.

Это были отнюдь не единственные грубые промахи, какие допускал Каспаров на девятой вертикали. С того самого момента, как он начал длительную

ную борьбу с Карповым за чемпионский титул, Каспаров конфликтовал с тогдашним президентом ФИДЕ Кампоманесом, причем без стеснения называл его мафиози (кстати, вполне обоснованно). Но на конгрессе ФИДЕ в конце 1994 года, когда основательно скомпрометированный Кампоманес уже готовился уйти в отставку, не кто иной, как Каспаров, неожиданно для всего шахматного мира оказался могущественным лоббистом мафиозного президента и не без труда добился его избрания на новый срок!

Чувствуя, как видно, уязвимость своей позиции, чемпион решился в интервью на поразительные утверждения:

«Думаю, в истории шахмат Кампоманес останется как великий президент ФИДЕ!..»

«Наши отношения основаны, во-первых, на абсолютном уважении друг к другу...»

Читатель вправе спросить: а какое отношение имеют ошеломляющие заявления многолетнего борца против Кампоманеса к нашей теме? По-моему, прямое: только чемпион мира, который уверовал в могущество своего дарования, может позволить себе с таким беспардонным пренебрежением отнестись к общественному мнению...

Многогранный Ботвинник, мудрый, мужественный, принципиальный, недоверчивый, редкостно остроумный, суровый к своим недругам, тоже находился под гипнозом иллюзий, возникавших на почве шахматных триумфов. В ходе одного из матчей на первенство мира он позволил себе роскошь утаить от своего секунданта Кана записанный ход!

Кан был очень добродушный человек и, насколько мне известно, молча проглотил горькую пилюлю. Но когда его спросили, как же мог Ботвинник решиться на такой оскорбительный шаг, Кан ответил: «А что такого?

Ботвинник только в шахматах Ботвинник, а в остальном он обыкновенный».

Я знаю немало умных, афористичных высказываний Ботвинника, но самое блестящее, с моей точки зрения, относилось к ситуации, когда в первом матче Карпова и Каспарова (1984—1985 гг.) счет после 5:0 (не считая ничьих) в пользу тогдашнего чемпиона мгновенно стал 5:3. Хотя матч игрался до шести побед и шансы Карпова были, естественно, предпочтительнее, советская Федерация шахмат, напуганная тем, что Карпов потерпел два поражения подряд, без малейших юридических оснований настаивала на прекращении матча и вызвала в Москву для переговоров президента ФИДЕ Кампоманеса.

Вот как афористично обозначил Ботвинник создавшуюся ситуацию:

«Есть три варианта окончания матча. Первый вариант, наименее вероятный, — Карпов выигрывает-таки свою единственную партию и остается чемпионом. Второй — Каспаров выигрывает еще три встречи, он — чемпион. И, наконец, третий вариант — матч вообще будет прекращен. Третий вариант наиболее вероятен, потому что второй более вероятен, чем первый».

И третий вариант состоялся!

Здорово, верно? Но и тот же умница Ботвинник позволял себе, и не раз, непростительные для него промахи. Ну, хотя бы история матча с Левенфишем. В 1935 году мастер Левенфиш разделил в чемпионате СССР первое-второе место. А в следующем чемпионате (1937) посмел занять уже чистое первое место. Ботвинник в этих чемпионатах не участвовал, и его репутации признанного лидера советских шахмат это ничем не грозило. Капабланка, правда, дал в 1936 году очень высокую оценку Левенфишу, как «сильнейшему в СССР», но ... «после Ботвинника»!

Тем не менее надо было дать очень уж прыткому Левенфишу острастку! И, как свидетельствует «Шахматный энциклопедический словарь», «по инициативе Ботвинника» (!) состоялся его матч с Левенфишем на первенство СССР.

Почему чемпион страны Левенфиш должен был бороться за титул чемпиона страны, никто понять не мог. Подобный абсурд не мог произойти ни в каком другом виде спорта. Матч игрался до шести побед, причем при счете 5:5 признавался сыгранным вничью, что сохраняло за Левенфишем его титул.

Очевидная несправедливость ситуации придала Левенфишу силу, какой Ботвинник, по-видимому, не ожидал. Борьба отличалась невиданной яростью: только три партии из тринадцати закончились вничью! Проигрывая после 9-й партии 2:4, Левенфиш в последних четырех партиях одержал три победы (причем выиграл в последней!) и добился желанного счета 5:5, причем по итогам матча Левенфишу вторым в стране было присвоено звание гроссмейстера!..

Но, с удовольствием прогуливаясь по девятой вертикали, я несколько отвлекся от главной темы. Вернемся к «чрезвычайно привлекательной», по мнению Каспарова, идее: внедрить в программу олимпийских игр одно-двухдневные профессиональные турниры по быстрым шахматам.

Не исключаю, что энергия и напор Каспарова могут сломить сопротивление организаторов олимпийского движения. Но ненадолго! Элементарный здравый смысл подсказывает, что олимпийские игры и так перенасыщены всевозможными видами спорта. Тем более что победитель в быстрых шахматах в случае ничейного счета определяется в пятиминутных партиях, а это ведет к профанации олимпийской борьбы. Да и вообще, укорачи-

вание по необходимости времени игры означало бы то же самое, что укорачивание — для удобства организаторов — дистанции марафонского бега. Я уже не говорю о том, что у шахматистов есть ведь и своя двухгодичная олимпиада!..

И наконец, не может оставить равнодушным Международный олимпийский комитет тот удивительный факт, что на шахматных олимпиадах команды играют в обычные шахматы, а на спортивных олимпиадах — в быстрые, где резко возрастает элемент случайности...

А ведь у шахмат — на всех вертикалях — есть куда более серьезные (если точнее, весьма болезненные и безотлагательные) проблемы, о которых уже открыто говорят и пишут. Профессионализация шахмат намного опередила рыночные реформы в России и привела к парадоксу — шахматная партия стала своего рода товаром! Эту угрозу резко обозначила швейцарская система, при которой нередко возникают ситуации, когда некто Икс встречается в последнем туре с Игреком, имея на пол-очка меньше. Разница минимальная, но она порой лишает Икса всяких надежд, а Игреку, напротив, сулит в случае удачи неплохой денежный приз. И тогда возникает рынок: Игрек покупает важное очко, обеспечивая себе приз, часть которого уступает Иксу.

Увы, это стало обычной и весьма часто встречающейся процедурой. А поскольку современные шахматы, к глубокому сожалению, пронизаны духом коммерции, то находятся уже настолько откровенные дельцы, что считают такую практику спортивной нормой.

Апофеоз «рыночных отношений» на турнирах по швейцарской системе описан в журнале «64 — Шахматное обозрение» гроссмейстером Асеевым: «Встречаюсь с хорошим знакомым после окончания турнира. Спрашиваю: «Ну зачем тебе-то было сплавлять? Стойшь в жизни неплохо, играешь в бундеслиге...» Ответ: «Я живу по принципам. Шахматы — мой хлеб, и я не играю в них, а зарабатываю ими. Я продаю и покупаю, всегда!.. Вот если бы ты заплатил мне за то, чтобы я не сплавил!!!»

«Многие живут по этим принципам, — пишет дальше гроссмейстер. — И с этим ничего нельзя поделать...» И философски заключает: «Впрочем, есть ли смысл осуждать кого-либо за это? Может, просто такая жизнь и от нее никуда не денешься?»

Но может быть, таким духом оголенной коммерческой выгоды пропахли только нижние и средние этажи профессиональных шахмат? Отнюдь нет. Приход к руководству ФИДЕ президента Калмыкии Кирсана Илюмжинова и предложенная им реформа розыгрыша чемпионата мира вызвали ряд одобрительных публикаций, а также весьма критических высказываний по поводу существующего пока порядка.

Заслуженный тренер России Дворецкий, к примеру, согласившись с тем, что чемпион мира должен получать больше, чем конкуренты, справедливо добавил: «Но ведь не в 20, 50, 100 раз больше!.. Ну разве это нормально, если чемпион, сыграв в ходе розыгрыша первенства мира всего лишь один заключительный матч и, скажем, проиграв его, все равно зарабатывает во много раз больше, чем все участники межзонального турнира и матчей претендентов вместе взятые?»

О том, как смотрит на финансовые проблемы официальных состязаний на первенство мира сам чемпион, рассказал гроссмейстер Бареев, процитировавший весьма откровенное и, надо признать, по-своему убедительное высказывание чемпиона: «Вы сначала найдите деньги, а потом уж проводите

на них такой чемпионат, какой вам нравится!» Ну что ж, с приходом к руководству ФИДЕ Илюмжинова как раз и нашлись деньги, которые позволят проводить такой чемпионат мира, который может понравиться не только чемпиону, но и ста его конкурентам. Ста, а не двум-трем, как было до сих пор...

Что же касается мечты чемпиона сделать богиню шахмат Каиссу звездой телеэкрана, то здесь он, по моему убеждению, не хочет считаться с реальностью. Практически все спортивные игры завораживающе действуют на зрителя.. Быстрый темп, силовые единоборства, даже чисто боксерские приемы в хоккее, загадочное колдовство футбола, тактические и психологические поединки теннисистов не позволяют зрителю заскучать даже на мгновение. Во многом еще и потому, что самый хитроумный маневр понятен любителям этих зрелищ. Глубина тактических замыслов в спортивных играх практически никогда не входит в противоречие с эстетикой, напротив — это две лошади в одной упряжке, и иногда трудно определить, какая из них коренная, а какая пристяжная.

Что же до шахмат, то зрелищность никогда не была в числе козырей этой игры. Да, конечно, чемпионаты мира или страны могут собрать большую аудиторию, но она будет существенно меньше, чем матч даже заурядных футбольных команд. А уж если в матче на первенство мира 17 коротких партий заканчиваются вничью (как это было у Карпова с Каспаровым в первом поединке), то и историческое событие может оказаться весьма занудным зрелищем.

Главное же в том, что шахматная партия мастеров — это айсберг, и самые глубокие идеи партнеров таятся в его подводной части, большинству зрителей, а иногда даже и коллегам недоступной.

В десятой партии последнего чемпионата мира Каспаров пожертвовал ладью, слона и несколько пешек Ананду. Зрителей эти жертвы восхитили, но все же не настолько, чтобы забыть: такие комбинации готовятся дома, в компании с тренером и компьютером. И действительно, Каспаров затратил на роскошную комбинацию несколько минут, заставив партнера долго и тщетно искать спасения. Помощь компьютера — еще один момент, не прибавляющий популярности профессиональным шахматам.

По-видимому, недалеко то время, когда компьютер начнет побеждать даже чемпионов мира. Тут я как раз трагедии не вижу. Не огорчаемся же мы тем, что лошади быстрее человека бегают, дельфины — лучше плавают, птицы летают без всяких приспособлений, обезьяны совершают недоступные нам акробатические прыжки, а собаки обладают феноменальным обонянием. Но все равно — мастерство компьютера репутацию профессиональных шахматистов не улучшит.

«Так что же делать?» — может спросить иной читатель. Во-первых, не паниковать и играть в шахматы в свое удовольствие, ответил бы я. Уважать, ценить профессионалов, восхищаться их мастерством, но не обожествлять их. Как показывает жизнь, они играют в первую очередь ради денег. С этим надо свыкнуться. А если кто-то создаст в партии произведение шахматного искусства, что ж, отблагодарим его восхищенными аплодисментами.

ФИТНЕС

БЕГ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Фото Анатолия Бочинина

Проведите маленький эксперимент. Лягте на пол и сделайте отжимания. Я верю, что вы отожметесь раз 20. Когда вы встанете, то почувствуете напряжение в руках и плечах — и только.

Теперь выйдите на улицу и быстро пробегите по дороге, скажем, 800 м. Не так уж много, правда? Как вы теперь себя чувствуете? Вы тяжело дышите, у вас такое ощущение, будто в горле раскаленная кочерга. Ноги как резиновые, вы вспотели, сердце колотится.

Пробежка заняла у вас времени ненамного больше, чем отжимания. Однако воздействие ее на организм совершенно иное. Отжимания вызвали напряжение рук и плеч и небольшое учащение пульса. Бег заставил работать весь организм, создав тренировочную нагрузку для сердечной и дыхательной систем.

Легкий бег (джоггинг) стимулирует систему кровообращения эффективнее, чем упражнения в гимнастическом зале. И хотя в дождливый вечер более привлекательны занятия в помещении, чем перспектива мокнуть на улице, но незначительные неудобства компенсируются с лихвой.

До тех пор пока вы не прекращаете двигаться, можете не беспокоиться о простуде. Но как только пробежка закончена, немедленно идите под душ, не дожидаясь, пока проступивший пот начнет охлаждать тело. Со временем у вас появится иммунитет к простудам, поскольку тренировка сердечно-респираторной системы развивает выносливость и закаливает организм.

Наиболее благоприятная тренировочная нагрузка — средняя между нормальной и максимальной. При такой нагрузке сердце будет работать достаточно напряженно, чтобы сердечно-респираторная система начала совершенствоваться без образования кислородной задолженности.

Степень нагрузки зависит от скорости бега. При джоггинге скорость недостаточно велика, чтобы заставить сердце функционировать с исключительной нагрузкой. Нагрузка будет умеренной, постоянной и продолжительной. Причем бегун не только интенсивно нагружает сердечную и дыхательную системы, но и развивает подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, в пояснице, плечах, шее, локтях и запястьях благодаря полным и постоянным движениям каждой части тела.

Некоторые предпочитают бегать утром. Однако необходимо помнить, что организм нуждается в настройке на физическую нагрузку после сна. До тех пор пока кровообращение не наладится должным образом, тс, кто бегает ранним утром, будут чувствовать себя неважно. Но когда вы преодолеете начальную инертность, организм сам приспособится к такому режиму и в дальнейшем неудобств не будет. Для тех, кто приходит с работы домой поздно и поздно ужинает, утренние пробежки, возможно, наиболее целесообразны.

Однако многие предпочитают тренироваться вечером, когда организм вполне активен. Важно, чтобы это происходило не сразу после еды. Поужинав, подождите два-три часа, чтобы еда успела перевариться. Находясь в желудке, пища будет мешать сердцу и легким, активизирующимся во время бега. К тому же на процесс пищеварения требуется до трети кровоснабжения всего организма, а при беге кровь прежде всего понадобится мышцам и сердцу.

Некоторые джоггеры используют для бега путь к месту работы и обратно. Правда, для этого необходимы подходящие условия — душ на работе и возможность переодеться. В Ок-

---

Окончание. Начало в № 5, 6 за 1996 г.

ленде есть видные деловые люди, которые отказались от автомобилей, зонтов и портфелей и без всякого стеснения входят в свои учреждения в трусах и кроссовках. При заторах уличного движения времени на дорогу у них уходит ненамного больше, зато не требуется выкраивать его дополнительно на тренировку.

Что касается еды, то организм сам может стать контролером. Ешьте и пейте то, что вам требуется, в любое время дня. Жидкость не помешает бегу.

Если возможно, вначале бегайте по относительно ровной поверхности. Подождите, пока вы не научитесь расслабляться и не наберете достаточно сил, чтобы перейти к бегу по холмистой местности. Подъемы — слишком серьезные препятствия, и если позже они станут отличным средством достижения успехов, то вначале могут оказать деморализующее действие.

Когда вы приобретете выносливость, то лучшим средством для ее поддержания будет бег один раз в день в течение четверти часа и дополнительно — одна продолжительная пробежка в неделю.

Если вы потянули мышцу или испытываете какие-либо иные неудобства, не прекращайте тренировок. Бегайте медленнее, бегайте по мягкой траве, но продолжайте тренироваться. Несколько легких вечерних пробежек сохранят уже набранную форму и помогут намного быстрее и надежнее избавиться от повреждений, чем пассивное выжидание, пока вам станет лучше.

Американские врачи считают, что работа сердечной и дыхательной систем начинает ухудшаться с 13 лет, если их специально не тренировать. Доказано также, что бегун на длинные дистанции может рассчитывать на 10-12 дополнительных лет жизни.

Не обращайте внимания, если слегка закололо в боку. Обычно это результат давления сердца и легких на диафрагму, вызванного увеличением их в объеме. Чтобы избавиться от этого, можно делать простое и эффективное упражнение — отжиматься от края стола, прогибаясь в спине как можно больше при далеко отставленных ступнях.

Некоторые бегуны не выходят на тренировки в сырую и холодную погоду, не сумев пересилить себя. Подумайте, вам наверняка безразлично, какая погода будет во время ваших похорон. Зачем же привередничать, желая остаться в живых?

Конечно, вы можете компенсировать бег энергичными прыжками в закрытом помещении — формой бега на месте, но я не думаю, чтобы эти прыжки были так же ценны, как бег. Или так же привлекательны.

Больше беспокоясь о своей фигуре, чем любой мужчина, женщины обычно стремятся сбросить лишний вес. Джоггинг — отличное средство для этого.

Женщины в среднем лучше физически подготовлены, чем мужчины, потому что ежедневная работа по дому требует постоянных физических усилий. Однако и им, конечно, следует позаботиться об укреплении своего здоровья.

Лидьярд советует женщинам бежать, пока это им нравится. Нет причин, которые могли бы им помешать бегать по 30 минут или больше — такие пробежки принесут им только пользу.

Женщинам лучше бегать по траве, чем по дороге. Их мышечная система от природы не такая крепкая и выносливая, как у мужчин, поэтому удары ногой о землю для них весьма чувствительны.

Овладение рациональной техникой бега приходит с практикой, а смягчать удары при приземлении помогает

подходящая обувь с толстыми стельками, особенно под пяткой. Это очень важно, так как при постоянных сотрясениях и неправильном беге по твердому грунту можно повредить не только суставы, но и позвоночник.

Желательно, чтобы вес тела распределялся равномерно по всей ступне. Стопа должна касаться грунта сначала внешним краем, а затем уже делается перекат на всю ее ширину. Это не так трудно, как кажется. Перекат удобен и естествен для большинства людей.

Не надо обращать внимание на длину шага или на то, как сгибается колено или поднимается голень. Важнее всего правильно ставить ступню, а в остальном — бежать так, как удобно. Шаг будет удлиняться естественным путем по мере того, как окрепнут мышцы, участвующие в беге.

Твердых правил движений руками тоже нет, но тело необходимо выпрямить, руки лучше держать свободно внизу, не размахивая ими поперек и не поднимая их до груди.

Женщинам не стоит опасаться, что дожггинг приведет к развитию массивной мускулатуры. В отличие от некоторых других видов спорта, для которых характерны быстрые и неритмичные сокращения мышц, медленный бег, будучи ровным и плавным, формирует эластичные, длинные мускулы.

Чемпионка Новой Зеландии на длинные дистанции Мили Сэмпсон, которая успешно пробегала тренировочную трассу длиной 35 км со значительно лучшим временем, чем многие мужчины, всегда оставалась стройной, без гипертрофированных мышц.

Бегуны-мужчины легко преодолели чувство неловкости и бегают теперь даже по главным улицам многих городов.

Женщины более застенчивы. Они предпочитают бегать в вечернее время и там, где их не могут увидеть.

В декабре 1962 года Билл Бауэрмен, известный американский тренер по легкой атлетике, приехал в Новую Зеландию. В первый же день пребывания в нашей стране он купил спортивные брюки размером в талии 102 см. Через 5 недель, уезжая из Новой Зеландии, он стал заядлым джоггером. Окружность его талии уменьшилась до 91,5 см.

Вот как это произошло. Однажды Артур Лидьярд пригласил американского тренера посмотреть на своих подопечных. Бауэрмен с удовольствием присоединился к ним.

После бега Лидьярд заметил, что Бауэрмен хмурится.

— Что случилось? — спросил Лидьярд.

Бауэрмен ответил угрюмо:

— Я не допущу, чтобы это повторилось

— Что такое?

— Этот старикан, — сказал Бауэрмен, указывая на Энди Стендмана, 74-летнего бегуна, — от меня не отставал.

После этого Бауэрмен вставал каждое утро в 6 часов и отправлялся на пробежку.

Новую Зеландию Бауэрмен покинул с твердым намерением поддерживать достигнутую физическую форму и культивировать джоггинг в США.

В сентябре он написал нам: «Артур Лидьярд внес огромный вклад в мировую легкую атлетику. Но самым большим его достижением стало то, что бег приобрел массовый характер.

Я привез джоггинг в Орегон. Сначала им занимались около 50 человек, затем эта цифра быстро поднялась до 500, а вскоре на встрече в городе Юджине уже было 3000 бегунов».

У людей, которые проводят значительную часть времени стоя, за неподвижной работой (рабочие у станка, парикмахеры, продавцы), довольно

часто бывает расширение вен на ногах. Кровь в венах при этом застаивается, они начинают растягиваться, образуются узлы. Если болезнь прогрессирует, то дело порой заканчивается операцией.

Бег стимулирует циркуляцию крови, а значит, оказывает воздействие на сосудистую систему, в частности на вены.

Я знаю нескольких человек, которым удалось избавиться от расширения вен при помощи легкого бега. Вот что рассказывает один из них: «Почему я выбрал джоггинг? На работе я должен стоять непрерывно до 14 часов в день. Поэтому я страдал варикозным расширением вен, был вынужден перенести три операции и готовился к четвертой. На голенях у меня были непроходящие язвы.

Сначала я бегал всего 10 минут в день. Постепенно увеличивал время бега и сейчас пробегаю 30 минут ежедневно.

Язвы на ногах исчезли, и теперь я могу долго работать стоя. Исчезновение язв, может быть, случайно совпало с занятиями джоггингом. Но совершенно очевидно, что мое общее состояние здоровья действительно улучшилось. Я играю в духовом оркестре и сейчас не испытываю никаких неприятных ощущений на сцене, как это было раньше. Более того, мне теперь легче управлять нервной системой, что я отношу за счет того, что у меня уменьшилась частота пульса».

Однажды Лидьярд попросил меня сделать обыкновенные приседания. Это было просто. Но мои колени издавали треск, подобный выстрелам из пистолета. Артур посмотрел на меня с некоторым сожалением и сказал: «Но даже ты можешь бегать марафон!»

Я бегал поздним вечером, так как днем был занят на работе, а по ночам писал книгу. Вскоре я стал понимать, что от комбинации «мало сна и много бега» я получаю больше пользы, чем раньше, когда спал много. Теперь я могу работать 18 часов в день, не испытывая ни физической, ни умственной усталости, от которых страдал раньше. Я бы никогда не узнал, что могу чувствовать себя так хорошо, если бы мои коленные суставы не издали тогда такого треска.

Уверен, что джоггинг — лучшее средство против умственной усталости из всех, о которых я знаю. Даже лучшее, чем сон.

Мой рекорд за неделю — 192 км. Не могу сказать, зачем я пробегал столько. В этом не было необходимости. Обычно в среднем я преодолеваю около 50 км в неделю, и это, видимо, моя норма. Пульс у меня снизился с 78 ударов в минуту до 58.

ДИАЛОГИ

●

— Простите, вы не смогли бы одолжить надувной матрас, который лежит рядом с вами?
— Пожалуйста, но это не матрас, а мой муж.

●

— Скажите, больной, когда у вас появилась мысль, что вы — собака?
— Еще тогда, когда я был щенком.

Валерий Тараканов,
доктор физико-математических наук, член Союза композиторов России

МУЗЫКА

Почему нет нового БЕТХОВЕНА?

Надо признать, что далеко не все благополучно в мире современной, как сейчас стали говорить, академической музыки. Слишком велик разрыв между музыкальными потребностями современных образованных и культурных людей и тем, что предлагают им мастера авангардного искусства. Часто многие произведения, а то и все творчество того или иного прославляемого мастера не усваивается любителями музыки. Для огромной массы культурных людей, в том числе настоящих знатоков, музыка как бы остановилась в XIX, в лучшем случае в первой половине XX века. В чем причина этого столь заметного отставания? Виновна ли только публика, как полагают некоторые критики, или доля вины лежит и на творцах новой музыки?

Заканчивающееся столетие стало веком огромных социальных потрясений. Великолепные достижения науки и техники приносят в жизнь людей все возрастающий комфорт, но он отнюдь не всегда делает их счастливыми. Напротив, успехи цивилизации порождают новые глубокие противоречия: все больше загрязняется окружающая среда, все менее здоровым становится образ жизни многих людей, все больше отрываются они от природы. Люди становятся все более разобщенными, потерянными. Утрачены многие общественные традиции, разрушены многие идеалы.

Все это, конечно, сказывается на художниках — людях, наиболее чутко реагирующих на изменения общественного климата. Они также разобщены, растеряны, сбиты с толку, дезориентированы.. Сейчас редкий художник обладает цельным миросозерцанием (хотя подчас и декларирует приверженность той или другой идее). И поэтому необходимые для создания подлинного шедевра условия — высокое мастерство, содержательность и доступность редко соединяются в произведении современного музыканта: сплошь и рядом доступность оборачивается банальностью, высокая, казалось бы, идея оказывается невоспринимаемой, а блестящее профессиональное мастерство лишь прикрывает духовную пустоту. А вспомним, как обстояло дело у мастеров прошлого.

Одно из самых совершенных произ-

ведений гениального И.-С. Баха — 48 прелюдий и фуг для фортепиано, написанных во всех возможных 24 тональностях. Оно по праву считается высочайшей вершиной композиторского мастерства. Вместе с тем буквально каждая из этих прелюдий и фуг захватывает слушателя своей глубиной и проникновенностью. Однако, как установили исследователи творчества Баха, мелодия каждой из этих композиций — простой хорал, из тех, что пели, собравшись на богослужение, прихожане церкви св. Фомы в Лейпциге, где трудился кантором и органистом Бах. И каждый прихожанин мог узнать родной ему напев, когда его сын или дочь разыгрывали дома ученую пьесу приходского кантора. Высокое духовное содержание, великолепное мастерство и народные истоки сливаются в нераздельное целое в искусстве великого мастера, давая вечную жизнь его прекрасным творениям.

Увы, не так в современном искусстве: популярные интонации либо высокомерно игнорируются, либо издевательски пародируются, а стремление к высокому содержанию выливается подчас в неудобовоспринимаемые формы, целиком замкнутые на себя. Вообще, огромный, все возрастающий разрыв «серьезной» и «легкой» музыки уже сам по себе свидетельствует о неблагополучии: культурное пространство едино, и отстранение «серьезных» авторов от «популярного» искусства отдает слишком уж широкое поле деятельности «штатным» творцам масс-культуры, снижает общий художественный уровень. Как тут не вспомнить В.-А. Моцарта, сочинявшего музыку для танцев и одну из своих сокровенных, самых прекрасных опер — «Волшебную флейту» написавшего в жанре немецкого зингшпиля — музыкального представления с разговорными диалогами, что-то вроде оперетты.

Оговоримся, что принятое в социологии понятие «масс-культура» означает совсем не то же самое, что популярное искусство, имеющее массовую аудиторию. Нет, под этим понимается лишь та его характерная часть, которая возникла, развилась и процветает в современном западном обществе, получившем у социологов название «общество потребления». Масс-культура целиком связана с потребительским отношением к жизни, культом душевного комфорта, бегством от реальности с ее противоречиями, с безудержным стремлением к наслаждениям, с пренебрежением подлинно духовными ценностями. Она одурманивает человека, стимулирует его желание уйти от серьезных проблем, не думать о смысле жизни и своем месте в ней, усыпляет его общественную совесть. Тем самым масс-культура принижает человеческую личность, подавляет самостоятельность мышления, притупляет чувство ответственности за свои поступки, стремится, в конечном счете, сделать современного человека игрушкой в руках менеджеров общества потребления.

Конечно, творчество подлинных мастеров популярных музыкальных жанров имеет мало общего с такого рода «культурой». В лучших своих сочинениях такие музыканты, как, например, участники рок-групп «Битлз» или «Пинк Флойд», касаются самых сложных проблем, стоящих перед современным миром, пытаясь, как это присуще настоящим художникам, дать на них свой отклик. Их музыка, проникнутая душевным теплом и неподдельным беспокойством за судьбу человека, принадлежит к ярким достижениям искусства XX века. Однако они не создали (да, за немногими исключениями, и не пытались создавать) симфоний, инструментальных концертов и других крупных форм, отсутствуют в их творчестве и

Фото Ахломова

психологически насыщенная камерно-инструментальная и камерно-вокальная музыка — все те жанры музыкального творчества, в которых так прославились музыкальные классики прошлого.

Но, может быть, не следует особенно сокрушаться, что нет сейчас Моцартов и Шубертов? Может быть, академическая музыка есть лишь утонченная забава узкого круга знатоков и ее судьба не должна волновать широкие круги общества, занятого борьбой за существование? Попытаемся ответить на эти вопросы, обратившись к проблеме: музыка и здоровье человека

Ясно, что речь пойдет, главным образом, о душевном здоровье, так как музыка (как и вообще искусство) относится к сфере человеческого духа. Однако воздействие музыки на организм прослеживается уже на физиологическом уровне. Так, целый ряд ученых, прежде всего в Японии, исследовали вопрос о воздействии музыки на

рост растений и на их приспособляемость к окружающей среде. Выяснилось, что мелодичная, песенная музыка, спокойное и умиротворенное звучание улучшают жизнедеятельность растений, а звуки резкие, музыка с механическим ритмом угнетают их. Поднимемся на более высокий уровень. Московский врач и музыкант Лазарев экспериментально установил, что здоровье будущего человека в значительной степени зависит от музыки, которую слушала беременная мама (об этом писал он сам в журнале «Будь здоров!»). Навязчивые, жесткие ритмы, будучи по своей природе антифизиологичными, оказывают плохое влияние на нервную систему будущего человека. Напротив, спокойная, гармоничная, высокодуховная музыка, которую слушает его мать во время беременности, сильно повышает шансы рождения психически здорового человека.

Но еще более заметно влияние музыки на формирование и развитие личности. Бесчисленны примеры увлеченности музыкой у многих замечательных творцов науки. На концертах серьезной музыки часто можно встретить выдающихся ученых — не только гуманитариев, но и физиков, и математиков, а также инженеров и других специалистов точных наук. Хорошо известно, что для великого Эйнштейна игра на скрипке была насущной потребностью вместе с его занятиями теоретической физикой. Менее известен пример знаменитого американского физика-оптика XX века Роберта Вуда, который в зрелом уже возрасте настолько увлекся музыкой, что самостоятельно (!) научился играть на фортепиано, причем в такой степени, что играл труднейшие сонаты Р. Шумана.

Однако не всякое музыкальное воздействие нужно оценить положительно. Как производственная деятельность человека, так и, увы, творческая может оказывать вредное влияние. Воздействие масс-культуры далеко не безобидно: во многих своих проявлениях она усиливает агрессивность, неуравновешенность, возбудимость, оказывает угнетающее влияние на волю человека, развязывает стадные инстинкты. Впору, пожалуй, уже говорить об экологии духа, которая уменьшила бы вредное влияние масс-культуры.

Подчеркнем, что автор совсем не против того, что называется «легкой» музыкой. Нет, она совершенно необходима человеку, которому нужно и отдохнуть, и развлечься. Вызывает возражение лишь принципиальная установка масс-культуры на «кайф» во что бы то ни стало, на высвобождение в человеке низменных инстинктов. Если эта тенденция станет господствующей, то человечеству всерьез угрожает гибель.

Особое место в сохранении нравственного здоровья человека занимает духовная музыка. В широком смысле слова всякая хорошая музыка духовна. Но я имею сейчас в виду музыку религиозную, музыку для храма. В музыке этого рода должны сочетаться самая высокая духовность и самый широкий демократизм, обращенность не к знатокам, а ко всей массе людей. Поэтому она предъявляет самые высокие требования к ее создателю. Здесь не может быть места недобрым помыслам, здесь особенно актуальны слова поэта: «Служенье муз не терпит суеты, прекрасное должно быть величаво». И действительно, грандиозность замысла и высокое чувство ответственности перед людьми возносили творцов на небывалую высоту и вызывали к жизни такие гениальные произведения, как оратория Генделя, «Страсти» Баха, «Реквием» Моцарта, «Всенощное бдение» Рахманинова. В создании духовной музыки особенно хорошо

видно, каков творческий потенциал композитора, есть ли у него что сказать людям. Велика роль духовной музыки для сохранения душевного здоровья, для роста духовности.

Итак, почему же больше не рождаются Бетховены? На этот вопрос, наверное, по-разному ответят философы, обществоведы. Мы же рискнем высказать догадку: ослабла, а то и оказалась утраченной связь современных людей с основами человеческого бытия. Природа составляет основу физического бытия человека. Отрыв от природы, нарушение ее законов, нежелание считаться с ними подрывает физическое здоровье, делает человека более уязвимым для нервных стрессов, для всевозможных душевных расстройств.

Еще более пагубны для душевного равновесия отсутствие духовной цельности, разорванность сознания — эти явления широко распространились в наши дни. Состояние современного общества нельзя характеризовать иначе, чем глубокий духовный кризис. Долгое время фундаментом духовной жизни общества в целом и каждого человека в отдельности оставалась религия. Так было и в Средние века, и в начале Нового времени, так было на христианском Западе и на мусульманском или буддистском Востоке. Историки культуры единодушно признают, что источником и основанием величественного здания европейской культуры было и долгое время оставалось христианское духовное сознание. В частности, в России это было православие, принятое нами от греков и связавшее нашу культуру с византийской культурой, а через нее — с высокой античной традицией.

Дело тут не только в том, что музыканты постоянно черпали вдохновение в религиозных образах и символах. Не меньшее значение имело то, что развитая в христианстве система понятий определяла духовные, нравственные координаты личности. Она давала определенную ориентацию художнику в его творчестве, даже и в том случае, когда он пытался сознательно противопоставить себя религии.

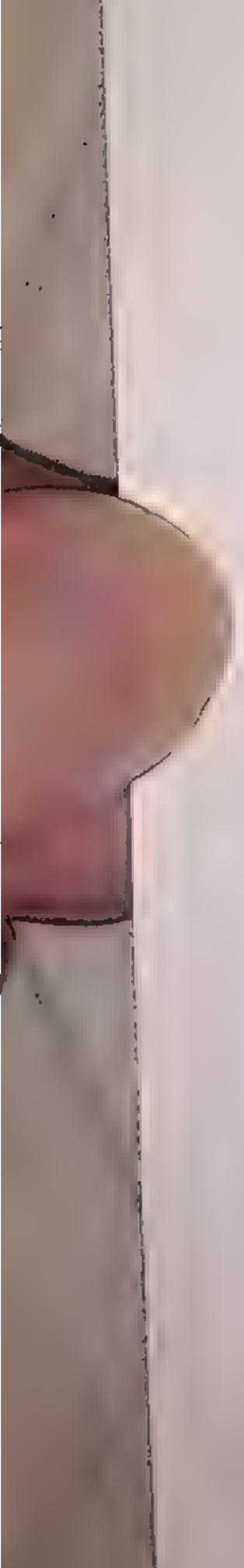
Как бы то ни было, состояние духовного кризиса, утрата целостного мировосприятия (все равно — религиозного или безрелигиозного) крайне неблагоприятны для полноценного художественного творчества. Результат утраты связей с основами человеческого бытия — подрыв физического и духовного равновесия творческой личности. Как дерево, лишенное корней, сохнет, так и художественное творчество, лишенное своей естественной опоры, чахнет, становится манерным, неубедительным, не приносит истинных духовных плодов.

Вышли в свет
и продаются во всех крупных музыкальных магазинах Москвы
компакт-диск и кассета с записью нового хорового цикла
ВАЛЕРИЯ ТАРАКАНОВА «ВСЕНОЩНОЕ БДЕНИЕ».
Компакт-диск и кассета выпущены фирмой «Пишущий Амур».
Обращаем внимание читателей на то, что, по мнению специалистов,
духовная музыка оказывает особенно благотворное воздействие
на людей с ослабленным здоровьем, на хронических больных,
а также на беременных женщин и грудных детей.

Сергей Демкин

ФЕНОМЕН

ПРОВИДЕЦ



То, о чем рассказывается в этом очерке, может показаться чистым вымыслом. Но дело в том, что все диагнозы и рекомендации «волшебника из Кентукки», как называли Эдгара Кейса, записывались его секретарем, а затем в карточку пациента заносились результаты прописанного им лечения. Еще при жизни Кейса их стали собирать в специальном фонде его имени, открытом для научных исследований. Об этом необыкновенном человеке написано двенадцать книг и сотни газетных и журнальных статей.

...Об этом случае, который произошел в октябре 1940 года, узнала вся Америка. В больницу доставили годовалую Барбару, опрокинувшую на себя кастрюлю с кипятком. Ожог захватил больше половины кожного покрова, и врачи не надеялись спасти жизнь девочки. Но даже если бы это удалось, ее ожидала незавидная участь слепой калеки с изуродованными рубцами лицом и телом. Поэтому врачи согласились на просьбу родителей обратиться за помощью к знаменитому провидцу Эдгару Кейсу и точно выполнять все его указания.

В четыре часа дня в доме Кейса зазвонил телефон. Некий мистер Моррисон просил провести срочное «чтение» для его дочери, ибо ее жизнь в опасности. Секретарь провидца Глэдис Дэвис пообещала сделать все возможное. Через десять минут Эдгар Кейс уже готовился к сеансу. Ему предстояло «уснуть» и, находясь в трансе, продиктовать, что нужно сделать, чтобы спасти ребенка. Впрочем, сам он знал лишь, что поступил срочный вызов с просьбой о помощи. О чем конкретно идет речь, Кейс, как это было всегда, не имел ни малейшего представления.

Он прошел в кабинет, расстегнул воротник рубашки и лег на кушетку. Рядом сели его жена Гертруда, которой предстояло задавать вопросы, и Глэдис, которая стенографировала его ответы.

Эдгар положил ладони на лоб и закрыл глаза. Когда дыхание стало глубоким, он опустил руки на солнечное сплетение. Если бы при этом присутствовал посторонний, он мог подумать, что старик просто прилег вздремнуть после обеда.

Для начала, как обычно, Гертруда назвала имя и местонахождение пациента, ничего не сообщив о его возрасте и недугах, после чего последовала традиционная просьба описать состояние тела пациента в настоящее время и те меры, которые следует принять для

его исцеления, а также ответить на вопросы, если они появятся.

Несколько минут Эдгар Кейс лежал молча. Потом каким-то странным «потусторонним» голосом несколько раз повторил имя и адрес ребенка. Наступила пауза. Когда он опять заговорил, его голос зазвучал громко, отчетливо и властно:

— Да, это тело здесь. В настоящий момент его состояние представляется серьезным, хотя глазные яблоки не пострадали. Ожог затронул только веки...

Далее спящий прорицатель стал подробно описывать, что следует делать врачам для спасения девочки: какие именно мази, примочки, дезинфицирующие средства нужно применять и в какой последовательности. Закончил он так же внезапно, как и начал, фразой: «Готов отвечать на вопросы».

В ходе последующего фантастического диалога спящего с бодрствующей женой была уточнена еще масса деталей лечения, пока, наконец, Эдгар Кейс не произнес свое традиционное: «На данный момент все».

По рекомендации Кейса врачи впервые применили дубильную кислоту при лечении ожогов и получили отличные результаты.

Через двенадцать дней Кейс по собственной инициативе повторил «чтение». На сей раз он подробно описал, как поддерживать работу почек, сбить температуру, какие мази и примочки нужно применять, чтобы не осталось рубцов и т. д. И чудо свершилось: годовалая Барбара, поступившая в больницу в безнадежном состоянии, не только выжила, но у нее и не осталось даже следов ожогов! Очень эффективным средством против рубцов оказалась мазь для массажа, рецепт которой продиктовал Кейс во сне: две унции камфарного и унция арахисового масла в смеси с половиной чайной ложки растопленного ланолина. Кстати, впоследствии американские врачи широко и весьма успешно использовали это средство для рассасывания всевозможных кожных уплотнений. Что же касается Барбары Моррисон, то у ее истории, взволновавшей миллионы людей, был счастливый конец: она выросла настоящей красавицей, вышла замуж и родила трех очаровательных детей.

Конечно, далеко не все «чтения» Эдгара Кейса связаны со столь драматическими обстоятельствами. Хотя и их хватало. Ведь за сорок три года прорицательства он более 25 тысяч раз давал свои необычные советы-предсказания, из которых 14 тысяч, адресованных более чем шести тысячам людей, были задокументированы.

Биография Эдгара Кейса довольно обычна, если, конечно, не считать ясновидческого дара. Причем любопытно, что у себя в Вирджиния-Бич он был больше известен как профессиональный фотограф и учитель воскресной школы, чем медиум-диагност и прорицатель.

Родился Кейс 18 марта 1877 года в семье фермера в штате Кентукки. Его провидческий дар проявился уже в раннем детстве. Когда мальчику было шесть лет, он рассказал родителям, что часто «видит» умерших родственников и даже разговаривает с ними. Но взрослые решили, что у мальчика просто слишком богатое воображение, тем более что он рос в очень набожной семье, которая регулярно устраивала религиозные собрания у себя на ферме.

Когда Эдгар пошел в школу, то обнаружил у себя удивительную способность, избавившую его от необходимости учить уроки. Стоило мальчику положить на ночь под подушку раскрытый учебник или днем хотя бы немного

поспать на нем — и он в любой момент мог легко мысленно представить все написанное на его страницах. Увы, с годами Эдгар лишился этого дара и к седьмому классу уже ничем не отличался от остальных учеников. Только те умели учить уроки, а он нет. Овладевать этим умением было поздно, и подросток простился со школой.

Некоторое время Эдгар помогал отцу на ферме, а в восемнадцать лет решил самостоятельно искать свое место в жизни. Сменив полдюжины профессий, молодой человек, в конце концов, неплохо показал себя в качестве коммивояжера крупной оптовой фирмы, торговавшей канцелярскими товарами. Возможно, из него вышел бы преуспевающий делец и люди лишились бы бесценной помощи целителя-провидца, если бы вскоре Кейса не постигло несчастье: в возрасте двадцати одного года он начал терять голос. Сколько ни бились, врачи так и не смогли найти причину недуга. Они перепробовали не один десяток лекарств и даже гипноз, но все оказалось безрезультатно.

И вот тогда Эдгару пришла неожиданная идея: попробвать самому выяснить, как лечить свою странную болезнь. Нет, он вовсе не собирался штудировать медицинские учебники. Кейс был убежден, что для этого достаточно лишь погрузиться в такой же сон, в каком мальчишкой он запоминал написанное в школьных учебниках. Он не мог сказать, откуда взялась такая уверенность, но твердо решил научиться по собственному желанию погружаться в транс. Долгое время из этого ничего не получалось. Но упорство победило: будущий прорицатель нашел нужные приемы, которыми потом успешно пользовался всю жизнь. Сначала следовало положить ладони на лоб и постараться отключиться от окружающего мира, затем сложить их на солнечном сплетении. После этого каким-то непостижимым образом его сознание словно бы улетучивалось, и он превращался в медиума.

Впрочем, досконально технику быстрого погружения в транс Кейс отработал позднее. Вначале у него уходило на это около часа, а иногда и больше. Зато уже во время первых успешных опытов самогипноза (именно так определили врачи происходившее с Эдгаром) ему «приснился» курс лечения, который восстановит его голосовые связки. В какой-то мере это «откровение» можно считать закономерным. А вот то, что Кейсу удалось убедить врачей испробовать его рецепты, да еще с последующей их корректировкой «во сне» самим больным, было исключительным везением. Любопытно, что в то время, когда будущий медиум выяснял, как следует лечить себя самого, он после пробуждения помнил полученную во время транса информацию. В дальнейшем, став прорицателем, Эдгар никогда не мог вспомнить, что именно он сообщал в своих «чтениях».

После того, как Кейс выздоровел, странным больным заинтересовались врачи из Боулинг-Грина и Хопкинсвилла. Оказалось, что Кейсу достаточно имени и адреса человека, чтобы не только телепатически целиком «отождествить» себя с ним, но и дать исчерпывающую информацию о его состоянии. Самым же фантастичным было то, что находящийся в трансе медиум диктовал наиболее эффективный индивидуальный курс лечения! Один из молодых врачей-энтузиастов Уэсли Кетчам выступил с обстоятельным докладом о «целителе-ясновидящем» на заседании научно-исследовательского медицинского общества в Бостоне. Но реакция на это сообщение была более чем сдержанная. Зато 9 октября 1910 года газета «Нью-Йорк таймс» напечатала сенсационный

репортаж о «волшебнике из Кентукки». Так началась многолетняя карьера Эдгара Кейса.

Ошибается тот, кто полагает, будто она была сплошь усыпана розами побед и всеобщего восхищения. Конечно, розы были, если считать ими признательность тысяч людей, которым помог Эдгар Кейс. Но хватало и колючек, больно ранивших его. Современники не понимали, а ученые не могли объяснить, откуда берутся «чтения». Кейса обвиняли и в шарлатанстве, и в колдовстве, и во врачевании без докторского патента, и в прямом обмане. Его даже неоднократно арестовывали за мошенничество.

Причина столь активного неприятия необычного стара как мир. Это — невежество и предвзятость. Неважно, что Кейс не занимался непосредственно целительством, а лишь давал рекомендации врачам относительно методов и средств лечения. Недоверие вызывало уже то, что его медицинские «чтения» не знали никаких ограничений. Если больному был нужен остеопат, Кейс называл имя врача, к которому следовало обратиться. Если требовалось хирургическое вмешательство, сообщалось, кто именно должен сделать операцию.

Что же касается лекарств, то это было вообще подозрительно. Провидец никак не хотел придерживаться общепризнанных патентованных средств. Его рецепты порой включали очень странные, а подчас и ядовитые ингредиенты. Но стоило фармацевту заменить их на более привычные или более безопасные, как во время следующего «чтения» Кейс объяснял, что из-за этой замены в состоянии больного не произошло улучшения, и настаивал на точном выполнении своих рекомендаций.

Больше всего современников смущало то, что, впадая в транс, Эдгар Кейс каким-то загадочным образом переносился за сотни и тысячи миль туда, где находился пациент. Об этом свидетельствовало хотя бы то, что «чтения» нередко начинались с упоминаний о конкретных деталях обстановки: «Комната слишком темная», «Какая красивая пижама на этом теле», «Да, за окном густые деревья». Не было случая, чтобы Кейс ошибся. Наоборот, иногда он сам уточнял указанный ему адрес. А однажды, когда пациент попал в Нью-Йорке в автомобильную пробку и не успел вернуться домой к назначенному часу, прорицатель из Вирджиния-Бич сумел разыскать его и сообщил своим помощникам: «Тело находится в автобусе на Пятой авеню». Все это было тем более невероятно потому, что, для кого и в какое именно время предстоит давать «чтения», Кейсу говорили только после того, как он засыпал!

Чтобы проверить возможности медиума, один из хопкинсвилских врачей проделал такой опыт. В определенный день Кейсу было дано задание описать, каким путем этот врач будет добираться из дома в больницу. Для контроля чистоты эксперимента прорицатель вошел в транс не у себя в квартире, а в редакции местной газеты. Врач же изменил привычный маршрут, купил по дороге не одну, а две сигары и поднялся на свой этаж по лестнице, а не на лифте. В кабинете он посчитал, что опыт закончен, и занялся чтением почты. Кейс же не только шаг за шагом описал все, что тот делал в то утро, но и начал вслух зачитывать письма, которые читал экспериментатор.

В другой раз медиуму был назван адрес, но он довольно долго не начинал «чтения». Когда же его жена Гертруда спросила, в чем дело, последовал неожиданный ответ: «Какие занятные штуки висят на стенах здесь, в доме 1075 по Парк-авеню». И только некоторое время спустя Кейс занялся па-

циенткой. После сеанса Гертруда позвонила ей и узнала, что в холле развешены экзотические индейские маски и головные уборы. Хозяйка в назначенный час находилась в другой комнате и совершенно не думала о них.

Конечно, такая способность к мысленному перемещению в любое географическое место сама по себе кажется невероятной. К тому же «чтения» диктовались во сне почти на тридцати языках, хотя прорицатель владел только английским. Но еще более фантастичными представляются результаты целительства Кейса. С ним систематически сотрудничали многие врачи, причем некоторые пролечили согласно его рекомендациям десятки пациентов. Поскольку все «чтения» записывались секретарем, можно было легко проследить за результатом. По отзывам врачей, процент правильных диагнозов, поставленных Кейсом, колебался в пределах 80—100% у разных врачей, в среднем он был точен в 91%. В этих же пределах находилось и количество вылеченных больных, когда выполнялись все его указания. Следует учесть, что к Кейсу часто обращались как к последнему средству после того, как ортодоксальная медицина находила положение безнадежным, особенно если речь шла о раке. Вообще же доктора единодушно отмечали улучшение общего состояния пациентов абсолютно во всех случаях.

Одного целительства с лихвой хватило бы любому, чтобы увековечить свое имя. Но дар Эдгара Кейса не ограничивался только медициной. Не меньшим успехом сопровождались его «житейские чтения». В частности, он давал советы относительно семейных проблем, помогал выявлять скрытые способности и профессиональные склонности, подсказывал выход из сложных ситуаций. При «житейских чтениях» ему сообщалось имя человека, а также дата и место рождения. Это было необходимо, чтобы найти соответствующую «запись», так как характер и судьба человека, по словам Кейса, определяются его кармой — предыдущей жизнью: «душа», или «сущность», живого существа не умирает вместе с ним, а лишь перевоплощается в другое материальное тело в новой жизни, то есть происходит его реинкарнация.

«Волшебнику из Кентукки» в равной мере было доступно не только прошлое и настоящее, но и будущее. Обычно индивидуальные предсказания в той или иной форме содержались почти во всех «чтениях», начиная от обещания больной гриппом, что к среде она будет здорова, и кончая предсказанием большого будущего как математика восьмилетнему ребенку. Если же во время сеанса Кейсу задавались соответствующие вопросы, то в ответ поступала важная информация о грядущих событиях в жизни человечества.

В стенографических отчетах о его «чтениях» есть предсказания двух мировых войн с точным указанием их начала и конца; биржевой паники 1929 года и Великой депрессии, которая продлится до 1933 года; расовых волнений в Америке.

Итак, стенографические записи «чтений» Эдгара Кейса, которые велись в течение тридцати с лишним лет, давали возможность убедиться в обоснованности как его медицинских диагнозов и лечебных рекомендаций, так и в достоверности предсказаний. Но в таком случае откуда скромный фотограф черпал бесценную информацию? Об этом не раз спрашивали самого Кейса, когда он находился в трансе. Из его весьма подробных ответов явствует, что медиум использовал несколько источников.

Во-первых, это индивидуальное сознание и подсознание. Обладая даром телепатии и ясновидения, Кейс без труда читал чужие мысли и проникал в чужое подсознание, где, как в огромном персональном хранилище, накапливается информация в течение всей земной жизни индивидуума. По словам Кейса, эта информация дублируется в «акашике» — вселенском банке данных о всем происходящем. В нем одновременно отражается и коллективное подсознательное человечества. Это — второй источник.

«Очевидно, я отношусь к тем немногим, кто способен отрешиться от собственного „я" и тем самым дать возможность освободившейся от оков „душе", или „сущности", припасть к этому универсальному источнику знания», — объяснял Кейс, пребывая в трансе.

Однако, не раз подчеркивал Кейс, существует одно непреложное правило: тот, кто стремится приобщиться к универсальному кладезю информации, должен думать о благе других людей, а не искать просветления ради удовлетворения своекорыстных целей. Таким даром обладали Христос, Ной, Сократ, Платон.

«Каждая мысль, каждое деяние человечества с момента его появления записываются в „книгу жизни", или „божественную книгу памяти", — говорил Кейс. — Материальна ли она? Да, в том смысле, что представляет собой фундаментальную эфирную материю вселенной».

В качестве пояснения Кейс ссылается на единство пространства и времени. Поступки, мысли и окружение человека тоже в равной степени материальны, ибо оставляют свой вечный след на пространственно-временном «сплаве» и могут быть «прочитаны» тем, кто обладает соответствующим даром, подобно приемнику, настроенному на нужную волну.

Наряду с главными источниками информации Эдгар Кейс также называет «души», или «сущности», которые в данный момент не воплощены в живые существа, а пребывают в ином духовном мире. В своих «чтениях» он не раз упоминал «сферу коммуникации», где на разных уровнях находятся «сущности», стремящиеся в своем развитии к конечному совершенству. С ними тоже можно общаться, если суметь попасть в этот духовный мир.

С точки зрения современной науки, провидческий дар Кейса также находит свое объяснение. Сегодня многие ученые признают существование глобального информационного поля в виде бесконечной во времени голограммы нашего мира во всем его многообразии. Это, видимо, и есть то, что Кейс называет «акашиком»: огромное хранилище информации о каждом явлении и событии — уже состоявшемся, происходящем или грядущем.

Для теологов это «сфера божественного». Академик Вернадский называл ее «ноосферой» — сферой разума, хранящей, как он считал, информацию о стоне каждого умирающего на поле брани и о каждой книге, сожженной воинствующими мракобесами.

Поскольку каждый человек занимает в голограмме определенное место, то есть является ее частью, потенциально он может получить доступ к содержащейся в таком поле информации. Проблема в том, как реализовать эту потенциальную возможность. Например, академик Международной академии энергоинформационных наук Николай Сочеванов считает, что в настоящее время известно восемь способов получения данных из информационного поля, одним из которых является дистанционная биолокация.

Существует гипотеза о том, что данное поле обладает обратной связью. То есть в нем не только нахо-

дит отражение все происходящее в нашем мире, но и само оно, в свою очередь, непрерывно посылает информацию нам. Но мозг человека для нашего же блага не пропускает ее в сознание. Однако эта экранировка устраняется, если наступает особое состояние сознания, как называют его специалисты — медики и парапсихологи. Тогда у человека открывается «канал прямой связи» с информационным полем. В очень редких случаях некоторые люди способны произвольно вызывать у себя такое состояние. Очевидно, так поступал Эдгар Кейс, погружая себя в транс.

Если вернуться в сегодняшний день, то в качестве свидетельства возможности доступа в информационное поле можно привести так называемую «генетическую память», когда человек «вспоминает», что происходило с его далекими предками. Этого добиваются во время лечебных сеансов голотропного дыхания, которые проводятся в Российском центре психоэндокринологии.

Согласно последним исследованиям, в физическом плане память человека — это изменение характеристик отдельных участков нейронов. Но информация об их состоянии у бесчисленных предков, то есть генетическая память, не может бесконечно передаваться вместе с генами. Для нее просто не хватит объема матрицы ДНК. Более вероятно, что она содержится в информационном поле и оттуда поступает в сознание человека. Этот феномен, скорее всего, и является тем, что Кейс называет «реинкарнацией», или перевоплощением «сущностей» в другое материальное тело в новой жизни.

У этой теоретической гипотезы есть вполне практическая сторона, имеющая непосредственное отношение к нашей повседневной жизни. Известно, что у исследователей и ученых бывают минуты озарения, когда как бы ниоткуда к ним приходит понимание какого-то явления. Не берусь категорически утверждать, будто его первоисточник — информационное поле. Более важно другое. Этот же феномен наблюдается у многих людей применительно к обыденным вещам. Тогда мы говорим, что у нас было предчувствие какого-либо события в широком смысле этого слова.

Но вот когда дело касается состояния нашего организма, надвигающихся недомоганий и хворей, мы обычно не обращаем внимания на предчувствия, как и на спонтанные мысли о том, что нужно сделать, чтобы избежать их или поправиться. А зря. Не исключено, что наш организм каким-то образом черпает очень важные для него сведения-прогнозы об этом из информационного поля и старается предупредить нас, доводя их до сознания. Поэтому, не впадая в мнительность, все-таки постарайтесь прислушиваться к своему «внутреннему голосу».

Что же касается «волшебника из Кентукки», то вот два его практических совета, которые могут оказаться каждому из нас полезными.

Злоба и гнев — яд для организма.

Чтобы развить в себе телепатические способности, нужно каждый день в течение двадцати минут стараться представить, что делает и о чем думает в этот момент близкий вам человек. А потом проверить свои результаты.

ИГРА

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

В двух предыдущих номерах журнала мы предлагали читателям проявить свою эрудицию в области русской литературы. На этот раз вы сможете проверить и освежить свои знания по русской истории.

1. С какого времени новый год в России начали отсчитывать с 1 января?
2. С какого года Россией правила династия Романовых?
3. Какой эпизод из русской истории лег в основу либретто оперы М. И. Глинки «Жизнь за царя»?
4. Назовите имя первой в русской истории женщины-офицера.
5. Потомком каких двух знаменитых врагов был русский царь Иван Грозный?
6. Именем какого царя называл себя Емельян Пугачев?
7. Какая из фигур памятника, установленного на Красной площади, принадлежит Минину, а какая — Пожарскому?
8. Какая первая печатная газета стала выходить в России? Когда она появилась?
9. Сколько лет служили в русской армии по рекрутчине?
10. Когда Москву стали называть «Третьим Римом»?
11. Когда двуглавый орел стал гербом России?
12. Как звали Екатерину II до крещения?
13. Назовите фамилии казненных декабристов.
14. Сколько царей на протяжении всей русской истории было убито?
15. Кто из царей построил Михайловский замок в Петербурге?
16. Сколько лет в России длилось татаро-монгольское иго?
17. Когда в России вводился «сухой закон»?

Притчи мудрецов

Эпиктет (50—140 г. н. э.)

ЗАБОТЫ О ВЕТРЕ

Мы добровольно взваливаем на себя заботы, где от нас, от наших действий не зависит ничего.

Человек, который захотел на парусном судне переплыть море, усаживается на берегу и ожидает попутного ветра. Проходит день за днем, а ветер дует все не тот, который ему нужен.

— Господи! — восклицает он в отчаянии. — Когда же наконец подует попутный для меня ветер?

— Когда ему заблагорассудится, милый друг, потому что Бог не тебя назначил распорядителем погоды.

— Что же мне делать в таком случае?

— Подчиниться тому, что не от тебя зависит, и улучшить в себе то, что зависит только от тебя. Разумно заботиться только об этом. Все остальное принимай так, как оно происходит.

Диоген (400—323 г. до н. э.)

ВАЖНЕЕ ОЛИМПИАД

Некий олимпионик сказал Диогену:

— Как жаль, Диоген, что ты с такой закалкой никогда не участвовал в Олимпийских состязаниях. Наверняка ты был бы первым.

— Зато я участвую в состязаниях более важных, чем Олимпийские, — ответил философ.

— В каких же? — не понял олимпионик.

— Я состязаюсь в борьбе с пороками, — был ответ.

Анаксимен (585—525 г. до н. э.)

ДВА КРУГА

— Ты прожил долгую жизнь, — сказал Анаксимену его ученик, — ты умудрен опытом, ты учился у великих эллинов. Почему же ты так часто сетуешь, что мало знаешь?

В раздумье философ очертил посохом на земле два рядом расположенных круга — большой и маленький.

— Твои знания — это маленький круг, — сказал он. — А мои — большой. Все, что за пределами этих кругов — неизвестность. Маленький круг мало соприкасается с неизвестностью. Чем шире круг твоих знаний, тем больше его граница с неизвестностью и впредь, чем больше ты станешь узнавать нового, тем больше будет у тебя вопросов, тем шире круг незнания.

Владимир Эфроимсон,
доктор биологических наук

ВЕЛИКИЕ

Наследственность и наследие Достоевского

Среди многочисленных наследственных форм эпилепсии четко выделяется одна, при которой предрасположение к судорогам (проявляющееся не у всех) сочетается с целым рядом характерологических особенностей — такими как вспыльчивость, брутальность, напористость, конфликтность, мелочность, сверхаккуратность, педантичность, не соответствующая рангу поставленной цели, назойливость, вязкость, обстоятельность, неумение выделить главное, злобность, причудливо сочетающаяся с сентиментальностью.

Общеизвестно, что Достоевский обладал четко выраженными личностными особенностями, страдая при этом эпилепсией. В лаборатории генетики Московского НИИ психиатрии этот вопрос подвергся генетическому анализу.

Ясно, что наличие одной, двух, трех личностных особенностей из перечисленных выше не может свидетельствовать о наличии эпилептоидной характерологии. Например, повышенная аккуратность и педантизм могут быть следствием строгого воспитания или синдрома навязчивости, защитной

реакцией при церебральной астенизации или плохой памяти. Взрывчатость и брутальность могут быть следствием аффективности. Стремление к самоутверждению и гиперсоциальность могут обусловливаться истерическими компонентами личности. Таких незави-

симых друг от друга черт и даже комплексов можно найти немало. Эпилептоиды имеют целостную структуру, определяемую вязкой (т. е. застреванием на мелочах) насыщенной аффективностью, эмоциональной напряженностью, прямолинейным жестким упорством, конкретно-утилитарной направленностью, повышенной самооценкой, эгоцентризмом, конфликтностью, мелочностью, взрывчатостью с застреванием на деталях. У них проявляются стремление представить себя в сугубо положительном свете, тенденция к морализированию, нетерпимость, уверенность в собственной правоте.

Для принципиального понимания роли эпилептоидной характерологии в творчестве чрезвычайно информативны фактические данные о семье Достоевского, собранные М. В. Волоцким (1933).

Отец писателя, М. А. Достоевский, врач, восстановил утраченное дворянство и приобрел два села, Дартьево и Чермашня, с 570 душами крестьян.

М. А. Достоевский, прообраз Ф. Карамазова (кстати, Ф. Карамазов был владельцем села Чермашня — совпадение, конечно, не случайное), по письмам его внучки, отличался и в семейном и в помещичьем быту придирчивой мелочностью, подозрительностью и тиранством. Из сохранившихся писем видно, как он настойчиво, въедливо допытывался по поводу чайной ложки и старого белья, заглядывал под постели к своим молоденьким дочерям в поисках несуществующих любовников, заставлял своих двоих сыновей отвечать уроки не только стоя, но и не прикасаясь к столу и т. д. Над своими крепостными он глумился систематично и садистски. Например, он любил незаметно, со спины подкрасться к работающему крестьянину, первым низко поклониться ему, а за то, что барин поклонился ему первым, отправить тут же на конюшню, на порку. Выведенные из себя его непотребствами, в частности сластолюбием, крестьяне убили его, причем при обстоятельствах, рассчитанных целиком на неудержимую вспыльчивость М. А. Достоевского. Ему донесли, что такой-то крестьянин не вышел на барщину, да еще ругался. М. А. Достоевский сразу бросился во двор к непослушному, где его уже поджидало в засаде несколько крестьян. Его схватили, заткнули рот тряпкой, влили через нее припасенную бутыль спирта, погрузили в тележку, вывезли за деревню и вывалили в расчете, что смерть припишут пьянству. Конечно, дело раскрылось, много крестьян пошло под суд.

Сочетание въедливой мелочности, дотошной аккуратности, предельной деспотичности и жестокости, как в семье, так и в отношении к крестьянам, неспособность выделить главное, существенное, бешеная вспыльчивость не оставляют сомнения в эпилептоидности М. А. Достоевского. Но, хотя жизнь его известна во многих подробностях, судорожные припадки у него никем не отмечены, они почти наверняка отсутствовали.

У Ф. М. Достоевского эпилептические судороги начались еще до каторги, хотя подробно описаны в послесибирский период. Речь идет о еженедельных или ежемесячных, иногда даже дважды в день происходивших больших припадках с аурой, тяжелейшими судорогами, потерей сознания. При всем уважении к гению Достоевского его характерология не оставляет сомнения: это был деспот, взрывчатый, неудержимый в своих страстях, беспредельно честолюбивый, сочетавший все это с сентиментальностью, необычайной обидчивостью и вязкостью.

Несомненное наследование комплекса эпилепсия-эпилептоидность прослеживается у брата и сестры писателя. Дети М. А. Достоевского передают это предрасположение дальше.

Многими эпилептоидными чертами обладала сестра Ф. М. Достоевского, по мужу В. М. Карепина. Она мелочно опекала сына-студента, предписывая, какие лекции посещать в университете, какие — нет, а будучи очень богатой владелицей шести домов, проявляла поразительную скупость. Она не отапливала свою пятикомнатную квартиру даже зимой, питалась только дешевыми продуктами и была убита дворником с помощником, знавшими о ее богатстве, скупости и одиночестве. Ее сын, А. П. Карепин, проявлял очень вязкое многословие с невыносимой детализацией эпилептоида. Очень вероятно, что эпилептоидом был и чрезвычайно педантичный, пунктуальный, вязкий и вспыльчивый брат писателя, инженер А. М. Достоевский. Эпилептоидом был, вероятно, и старший сын этого брата, А. А. Достоевский, впрочем, избравший себе профессию, требующую большой настойчивости, аккуратности и точности — гистологию. Пятый сын А. М. Достоевского умер рано, по-видимому, от судорог. Трое других детей А. М. Достоевского комплекс не унаследовали.

Сам Федор Михайлович передает предрасположение сыновьям Федору Федоровичу и Алексею Федоровичу, но не дочери, Л. Ф. Достоевской. Алеша Достоевский рано умер от судорог, по-видимому, бестемпературных. Федор Федорович Достоевский отличался преувеличенным чувством собственного достоинства, вспыльчивостью и обидчивостью.

Благодаря такой акцентированности личности Ф. М. Достоевский лучше других понимал «взрывчатые возможности» человека. Вероятно, отсюда шли и его поиски обуздывающей власти религии.

Если обратиться к творчеству Достоевского с психиатрической точки зрения, то бросается в глаза проецирование почти на всех персонажей необычайной вязкости и конкретности мышления, многословной обстоятельности, мелочности и детализации. Вторая спроецированная на персонажей особенность — это иррациональность, обнаженная импульсивность, патологичность поведения. Третья особенность творчества — это систематическое проведение почти всех персонажей через все круги Дантова ада унижений. Если о Л. Н. Толстом справедливо сказано, что он создал тысячу самых разных людей и для каждого из них свой собственный мир, то Достоевский (еще в гораздо большей мере, чем Лермонтов) в каждом произведении воспроизводит почти во всех персонажах себя и свое личное видение мира.

Из бесчисленных примеров вязкого, детализированного, необычайно растянутого смакования унижений своих персонажей можно напомнить «Скверный анекдот». Хорошо воспитанный, элегантно одетый, либеральствующий статский генерал И. И. Пралинский непрошенно приходит на свадьбу своего мелкого чиновника Пселдонимова, чтобы возвысить празднество своим высоким присутствием. Но генерал вдруг напивается, да так, что его приходится уложить с расстройством желудка в свадебную кровать, тогда как новобрачным остается лишь располагаться на стульях, которые под ними разъезжаются. Матери жениха всю ночь приходится бегать с посудой, так как непрошенного гостя выворачивает, а затем либеральствующий генерал, которому стыдно встречаться с подчиненным, у которого так оскандалился, выгоняет несчастного с работы. Много омерзительных и унизительных деталей мы опустили...

Злорадное смакование, свойственное Достоевскому, определил Н. Михайловский в 1882 году в статье под очень точным названием «Жестокий талант»: «Мы признаем за Достоев-

ским огромное художественное дарование и вместе с тем... видим какое-то инстинктивное стремление причинить боль униженному и оскорбленному».

Эту особенность творчества Достоевского понял не только Н. Михайловский, но и другие современники, как это видно из писем Тургенева, Страхова, Л. Толстого, П. Чайковского, Салтыкова-Щедрина, а затем и Горького.

Персонажи Достоевского — прежде всего жертвы собственных страстей, они швыряются тысячами и даже десятками тысяч рублей, фанфароня, отказываются от них или, наоборот, вымогают их. Но зато трудно найти такого персонажа Достоевского, которого автор не ставил бы в безмерно унизительное положение, в лучшем случае — безмерно глупое.

Секрет творчества: персонажи действуют так, как если бы слова и поступки не рождались как равнодействующая множества перекрещивающихся мотивов, не контролировались бы задерживающими центрами. Более того, важнейшие мотивы тут же забываются, сменяются совсем иными, возникают совершенно алогичные ситуации. Но именно способность Достоевского увидеть первичные импульсы (в норме погашаемые), претворить их в действие, раскрыть бездны подсознательного и сделала его пророком событий XX века, когда эти первичные импульсы жестокости, господства, подавления, самопоказа, стяжательства вышли из-под власти разума, закона и в мире начали командовать подонки типа Муссолини и Гитлера с их бесчисленными помощниками разного ранга, а также южноамериканские и африканские гориллы типа Дювалье и Трухильо включительно. Достоевский был Колумбом темных импульсов и оказался в своих «Бесах» провидцем.

Тему эту можно развивать очень пространно, и любой читатель Достоевского (а Достоевского читали и читают все) может, временно приняв изложенную точку зрения, самостоятельно иллюстрировать ее множеством неиспользованных нами событий и персонажей, почерпнутых из произведений этого писателя.

Но все это будет той полуправдой, которая хуже всякой лжи.

Да, конечно, Достоевский старательно унижал своих героев, и во всем этом прослеживается и определенная тенденциозность, и деформирование действительности, и патология. Но вместе с тем во всех произведениях его чувствуются и два других мотива: глубочайшее сочувствие к жертвам социального унижения, острейшее сострадание к ним и вместе с тем скрытое напоминание о том, что все это может случиться и с тобой, читатель, как бы ты ни был застрахован от падения своей собранностью, волей, работоспособностью, образованием, положением в обществе, материальной обеспеченностью, родней, творческой отдачей, заслугами, трудовым заработком. Да, мало кто способен спиться, как Мармеладов; пойти убивать старушку, даже ради гибнущих матери и сестры; пойти на панель, как Сонечка; а если 16-летнюю девушку и соблазнит влиятельный прохвост, в зависимости от которого она, неопытная, оказалась, то она не будет пожизненно выставлять это напоказ и лезть под нож, как Настасья Филипповна, а найдет и силы, и поддержку, чтобы оправиться, и т. д. до бесконечности. Но у каждого человека есть сознание того, что и он когда-то, пусть недолго, висел над пропастью, был на волоске от какого-то страшного падения, он знает о самых разнообразных формах унижения если не по собственным, то по близким примерам. Знает о том, что и сильнейший, несгибаемый, со своей жизненной сверхзадачей может оказаться бесправным перед каким-нибудь

самодовольным, зажравшимся чинушей, инженер — перед взъевшимся рвачом-бригадиром, врач — перед истерично-мстительным пациентом. У нас всех, у всех европейцев свежи и должны оставаться свежими те унижения, в которых гибли самые стойкие люди в фашистских и иных лагерях. Каждый американец и англичанин знает, какие издевательства перенесли его соотечественники в японском плену. Каждый может мысленно прикинуть, сколько недель и месяцев недоедания и голода, дней или недель издевательств, избиений и пыток нужно, чтобы довести его до худших унижений, чем те, до которых дошли люди Достоевского. И даже в самодовольном сознании своей отдаленности от его персонажей, своего абсолютного превосходства над ними, своей непричастности к ним, к их бедам, своей неприкосновенности, буквально каждый вспоминает какой-либо эпизод из своей жизни, эпизод большой или мелкий, единичный или рецидивирующий, когда он сам никому неведомо оказался на грани и даже преступил грань, отделяющую его от того или иного из униженных и оскорбленных героев Достоевского.

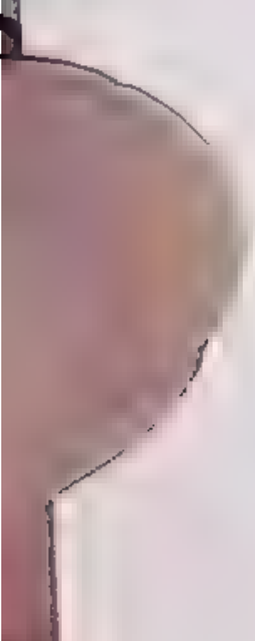
Когда, по библейской легенде, толпа хотела по закону побить камнями грешницу и Иисус сказал: «Пусть тот из вас, кто сам не без греха, первым бросит в нее камень», — безгрешных не оказалось. Все мы чувствуем потенциальное сродство нашего «Я», нашей души с тем или другим из персонажей Достоевского, и мы с огромной благодарностью видим, что он не только злорадно унижает, но одновременно и сопереживает бедствиям, страданиям самого жалкого из своих чиновников. Гипертрофирование — это один из многих методов искусства, и мастер обнажения, мастер гипертрофии, совмещающий садизм с состраданием, именно своим состраданием дорог нам. Он дорог нам постоянным напоминанием о том, как тонок лед, на котором мы живем, и особенно дорог нам теперь, после того как пала вера в обязательную благодетельность прогресса, науки и техники.

Как никто другой, Достоевский показал, что над каждым висит дамоклов меч. «Не судите, да не судимы будете». И хотя он написал «красота спасет мир», его произведения — это еще и гимн доброте и милосердию.

Не слишком бедный дворянин, Достоевский, рано прославившийся как писатель, стал петрашевцем, испытал оскорбления следствия, допросов, ожидания смертной казни, всей ее процедуры, каторги — он не мог не ощутить проблему унижения во всей ее остроте. Проблема взлетов и падений тоже стояла перед ним постоянно, ведь эпилептический припадок часто сопровождается крайне неэстетическими явлениями. И тема сочетания самого высокого с самым жалким, естественно, стала основной в его творчестве. До какого бы ничтожества, падения, преступления, злобности, садизма он ни доводил своих героев, его при такой биологии и социальной биографии никогда не оставит сочувствие к ним, понимание, сопереживание и даже всепрощение. Была ли это доброта к себе, спроецированная на других, были ли это объяснения собственных бездн, спроецированные на других, был ли он собственным адвокатом, когда объяснял психологические ловушки на других, — вопрос, в конечном счете важный лишь для понимания личности Достоевского и внутренних причин его творчества. Несравненно более важен для человечества конечный продукт этого творчества — произведения, в которых исследователь может проследить очень любопытные ходы, пружины, мотивы. Но для десятков миллионов неизмеримо важнее другое — дух

сопереживания, дух сочувствия, дух понимания, и это социально гораздо более значимо, чем четыре поколения эпилептоидов-эпилептиков, одним из которых был Ф. М. Достоевский — Колумб подсознательного, эмоционального мира человека.

Но если понадобится скрупулезная, пространная документация для раскрытия патологии творчества писателя и ее связи с наследственными личностными особенностями, то сочувствие к жертвам и сострадание к ним, порождающие любовь к писателю, очевидны. Достоевский был, остается и останется великим гуманистом, какие бы чудовищные картины он ни рисовал и как бы садистически он это ни делал, какими бы беспомощными ни выглядели Алеша Карамазов и старец Зосима перед Иваном Карамазовым, как бы ни был убедителен Великий Инквизитор (сколько их появилось в XX веке!).



Ответы на вопросы теста «КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ»

1. С 1699 г. по указу Петра I.
2. С 1613 г. Первый царь из рода Романовых, избранный Земским собором, — Михаил Федорович.
3. Предание о подвиге Ивана Сусанина в 1613 г., заведшего отряд польских интервентов в непроходимое болото.
4. Надежда Андреевна Дурова, прототип героини фильма «Гусарская баллада». Участвовала в войнах с Францией в 1807-м и 1812—1814 гг.
5. Дмитрия Донского и Мамая.
6. Императора Петра III.
7. Сидит Пожарский (он — князь), а стоит Минин (простой горожанин).
8. Газета «Ведомости», с 1702 г.
9. 25 лет. Рекрутская повинность была введена Петром I и сохранялась до 1874 г., заменена воинской повинностью.
10. После того как Римская империя в V веке пала, «Вторым Римом» называли Византию. После захвата турками Константинополя в 1453 г. преемницей Византии стали считать Москву (при княжении Ивана III).
11. При Иване III (1440—1505 гг.), женой которого была Софья Палеолог, племянница византийского императора Константина XI. Двуглавый орел — бывший византийский герб.
12. Софья Фредерика Августа Анхальт-Цербстская.
13. К. Ф. Рылеев, П. И. Пестель, С. И. Муравьев-Апостол, М. П. Бестужев-Рюмин, П. Г. Каховский.
14. Если следовать достоверной исторической информации, было убито шестеро особ, венчанных на царство в России: Лжедмитрий I (в 1606 г.), Иван VI Антонович (в 1764 г.), Петр III (в 1762 г.), Павел I (в 1801 г.), Александр II (в 1881 г.), Николай II (в 1918 г.).
15. Павел I. Очень скоро он был убит в нем.
16. 240 лет. Началось в 1240 г. с захвата Киева, окончилось в 1480 г. знаменитым стоянием на реке Угре.
17. В 1914 г. Второй, более слабой попыткой можно считать акцию, предпринятую М. С. Горбачевым в 1985 г.

ДИАЛОГИ

— Капитан Кук совершил три кругосветных путешествия. Во время одного из них его съели аборигены. Как вы думаете, во время какого?
— Не помню.

●

— Я тебе покажу, мерзавец, как целовать мою дочь!
— Спасибо, папаша, я и сам умею.

●

— Это лекарство надо принимать за 15 минут до того, как начнет болеть голова.

●

— Дорогая, свари картошку.
— Картошка вся.
— Вот всю и свари.

●

— Как вы думаете, Ватсон, какая из этих дам замужем — та, что ест мороженое, или та, что ест шоколад?
— Вероятно, та, что выбрала шоколад. А как полагаете вы?
— Та, что предпочитает мороженое.
— Как вы догадались, Холмс?
— Элементарно, Ватсон. У нее на руке обручальное кольцо.

●

— Доктор, мой муж утверждает, что он — скаковая лошадь.
— Я его, конечно, вылечу. Но это будет дорого стоить.
— Не беспокойтесь, доктор, деньги у нас есть. Он уже выиграл две скачки.

В Москве
журнал поступает в продажу в магазины:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
Центр «Будь здоров», Флотская, 27;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», 3-я ул. Ямского поля, 14/16;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
А также в киоски Роспечати

В редакции нашего журнала можно приобрести книгу С. Шенкмана «Феномен Кашпировского».

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ

73035

на журнал (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов	

на 1996 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	——— руб ——— коп	Количество комплектов
	переадресовки	——— руб ——— коп	

на 1996 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ
ОВОЩИ ПРОТИВ РАКА
ФРУКТЫ ЕДЯТ ПО УТРАМ
ХУДЕТЬ НЕ ГОЛОДАЯ
ПРОКЛЯТИЕ ЕГИПЕТСКИХ ФАРАОНОВ
ИСКУССТВО ЗАБЫВАТЬ ПЛОХОЕ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОРОДАВОК

Подписано к печати 20.06 96. Свидетельство № 01997 от 05 01 93 Формат 60 × 90 16
Тираж 69000 экз. Заказ № 1683
АООТ «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г Тверь, проспект Ленина 5

035

	11	12

КАРТОЧКА

035

(с издания)

личество комплек-тов	

0	11	12

ов

0×90/16

енина, 5

ИЮЛЬ

Фото Виктора Ахломова

Индекс 73035
Семена — почтой
Тюльпаны, нарциссы, ирисы, крокусы, [illegible]
[illegible] цветы можно [illegible]
[illegible] высококачественный
[illegible] материал из [illegible]
[illegible] семена [illegible]
[illegible] сортов [illegible]
[illegible]
[illegible]
Весь посадочный материал высылается
наложенным платежом.
Для получения бесплатного каталога
пришлите нам конверт с Вашим адресом.
Наш адрес: 121615 Москва, а/я 17. Телефон: (095) 412-12-90.

№12
1996

БУДЬ ЗДОРОВ!

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

- ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ
- НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ГЕМОРРОЙ
- СПАЗМЫ СНИМАЕМ ЗА 5 МИНУТ
- ОДИН НА ОДИН С ДОКТОРОМ
- СРЕДСТВА ОТ ЭКСПЛОЗИИ
- КАНОНЫ АГИЛЬНОСТИ

АССОЦИАЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»

ВОСПОМИНАНИЕ О ЛЕТЕ

Фото Виктора Ахлюстина

Ежемесячный журнал
№ 12 (42), декабрь,
1996 г.
Основан 5.1 1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Эдуарда Алесина

Фото в номере
Виктора Ахломова

© «Будь здоров!», 1996 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

МАРГАРИТА АНИСОНЯН
Поле доброты — 3

ИННОКЕНТИЙ АННЕНСКИЙ
Среди миров — 8

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Жизнь по интуиции — 10

ЧАРЛЬЗ ИНЛЕНДЕР
Нужно ли лечить простуду и грипп? — 16

ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ
Спазмы снимаем за восемь минут — 19

ИРИНА ВАСИЛЬЕВА
Один на один с диабетом — 21

АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ
Мое лекарство от всех скорбей — 25

МИХАИЛ РЕЧКИН
Мазь Кошкина — 29

ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ
Преодоление бесплодия — 30

ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН
Насколько можно похудеть голодая? — 37

ТЕРЕНС МАККЕННА
Горько-сладкая жизнь — 40

Кухня Шаталовой — 44

И. РЕЧНИК
Рецепт на пиявку — 47

АВИЦЕННА
Каноны врачебной науки — 49

БОРИС БОЧАРОВ
Аптека для души — 54

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефоны: 266-77-76,
226-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» —
член Ассоциации
«Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035

ОЛЬГА КРУШЕЛЬНИЦКАЯ
Мечта — стать долгожителем ____ 57

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Магнит под ногами ____ 62

ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ
Моя концепция пожара ____ 65

СТИВ ШЕНКМАН
Рождественская сказка Андерсена ____ 68

ОВСЕЙ КОГАН
Моя гимнастика ____ 71

ВИКТОР ВАСИЛЬЕВ
Виды спорта размножаются почкованием ____ 73

СОМЕРСЕТ МОЭМ
Праздный мечтатель ____ 76

Наш юбилей ____ 80

СТИВ ШЕНКМАН
Притчи мудрецов ____ 82

Коэффициент эрудиции ____ 84

Содержание журнала за 1996 год ____ 89

Подписаться на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны.
Обращаем внимание читателей на то, что цена одного номера
без доставки осталась неизменной — 2500 рублей.
Подписной индекс — 73035.
Каталог газет и журналов, стр. 91

68
71
73
76
80
82
84
89

Маргарита Анисосян

ЖИЗНЬ

ПОЛЕ ДОБРОТЫ

Осенью 1996 года в Москве проходила Международная конференция по холодинамике. В переводе с английского слово «whole» означает «целое», а холодинамика — это восстановление душевной и физической целостности человека. Это — наука, методика, тренинг, духовная система.

Чтобы понять, что это за наука, надо представить, что все наши мысли и чувства, от самых великих до ничтожных, — живые существа, живущие в нас, как в квартирах. И если мы хотим себе здоровья и удачи, то должны поддерживать мир между всеми обитателями своего «Я», иначе

будем напоминать пороховой погреб. Поддерживать же этот мир помогает доброта. Но каким образом?

Именно об этом рассказал на конференции «отец» холодинамики американец Вернон Вульф: «Задумываемся ли мы над тем, как часто произносим слово „плохо“, „плохой“? А ведь то, на чем мы фокусируемся, реагирует на нас. События и болезни, созданные нашими страхами и опасениями, нередко происходят на самом деле. И в этом случае не правильно ли было бы сказать, что окружающий нас мир, жизнь, которой мы живем, — это отражение нас самих, наших мыслей и чувств? Конечно, это не застывшие отражения, не фотографии, а живые существа, которые, отделяясь от нас, начинают жить по своей программе. И если они потом влияют на нас самих, если они создают нам проблемы, можно ли не обращать на них внимание?»

Эти сущности Вульф назвал холодайнами, то есть мыслеформами, обладающими энергией.

Вернон Вульф рассказал такую историю: «В одном американском городке был колледж, в котором учились разные дети: одни отличались трудолюбием, прилежанием, другие ходили на занятия лишь для того, чтобы немного поразвлечься на уроках. И один мальчик весьма преуспел в этом.

Молодая учительница пыталась повлиять на своего ученика, но все было безрезультатно. А однажды после занятий, когда она уже собралась уходить, в класс вошел старший брат этого ученика, весьма грозного вида, который был «авторитетом» в одной из преступных группировок города. Он прорычал: «Что вы хотите от моего младшего брата? Почему вы без конца делаете ему замечания?»

Она спокойно, мягко и весьма миролюбиво посмотрела на него и произнесла такую фразу: «Вы так любите своего брата?»

Несколько секунд он, остолбенев, молчал, лицо его изменилось, вся злость куда-то делась, и он с какой-то болью и глубоким чувством привязанности сказал: «Да, я очень люблю своего брата!»

А потом они долго еще говорили обо всем, в том числе и о его младшем брате.»

Простая фраза создала некое «поле доброты», где бесследно исчезли злость и раздражение, с которыми этот человек вошел в класс.

В принципе, поле доброты может создать каждый. Достаточно закрыть глаза и мысленно окружить человека и пространство вокруг него своей добротой. Другое дело, мы не привыкли этого делать, а потому и не умеем.

Единственная причина всех проблем — это наши негативные чувства и мысли. Мыслеформы страха, обиды, агрессии, складываясь в устойчивые программы, способны разрушить человеческую жизнь. Когда мы фиксируемся на плохом, то и жизнь становится плохой.

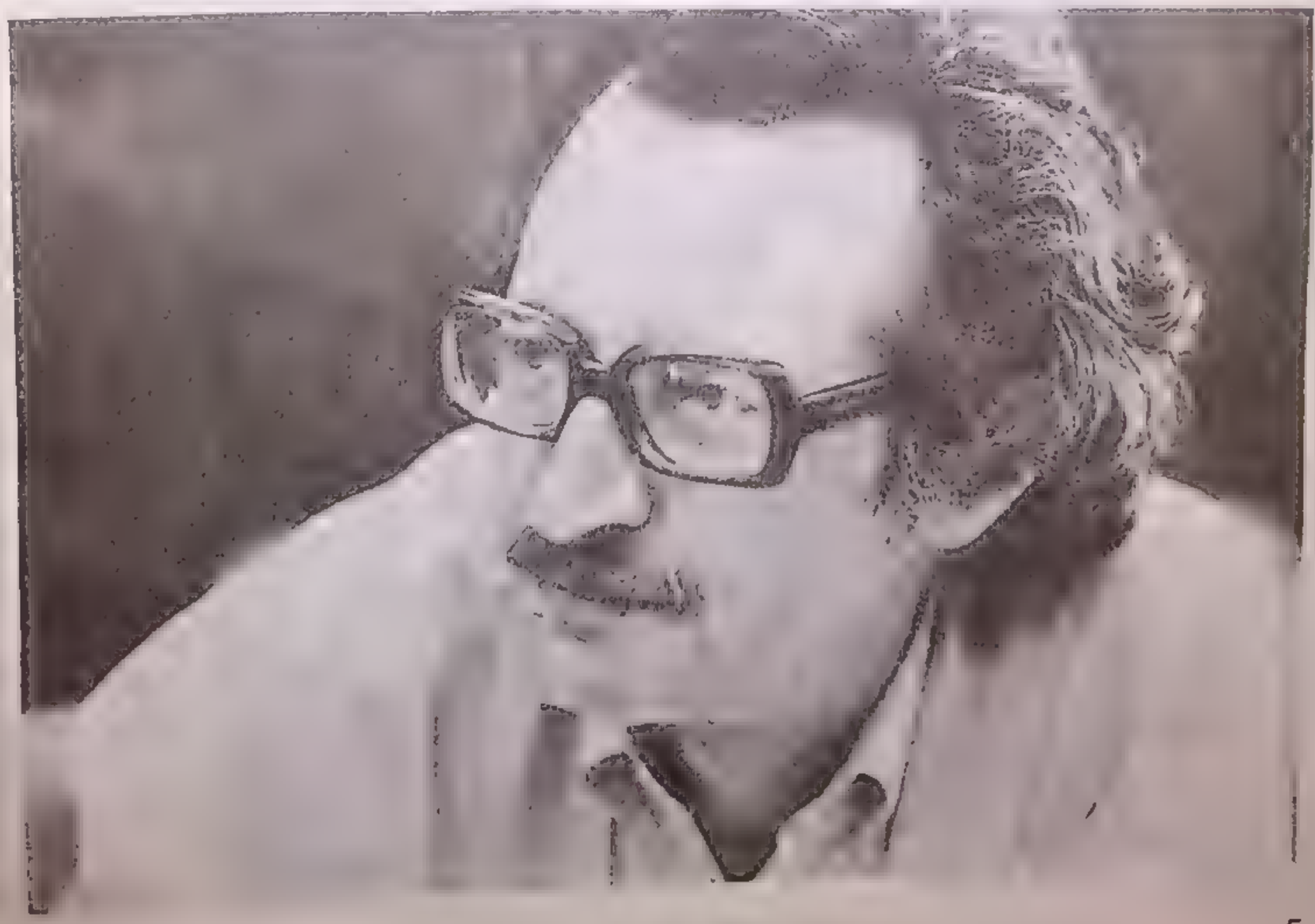
Недовольство разрушает человека, а это уже неизбежно ведет к невозможности жить в радости. Поэтому освобождение от недовольств означает одновременно освобождение от страданий, что является целью многих духовных учений и психологических направлений.

Закон Ньютона гласит: сила действия равна силе противодействия. Например, если вы посылаете лесу чувство своего восхищения и благодарности, такие же чувства и с той же силой лес направляет вам, то есть как вы психологически действуете на лес, так и лес действует на вас.

Поэтому когда вы испытываете недовольство по отношению к кому бы то ни было, пусть даже тысячу раз обоснованное, мотивированное и оправданное, вы, в первую очередь, разрушаете себя, свое здоровье, и физическое, и психическое. Таким образом, относясь к кому-то плохо, вы делаете плохо, в первую очередь, себе.

Удивительно меняется жизнь, когда начинаешь относиться к ней осознанно. Известны сотни примеров, когда люди «сделали» свое здоровье и

Симон Соловейчик, великолепный журналист, всю свою жизнь посвятивший проблемам школы. Он из тех, кого называют добрым учителем. Жаль, но его уже нет с нами



Удачу исключительно с помощью позитивного мышления. Мэрион Холл описывала свое состояние после автокатастрофы. Врачи «приговорили» ее к неподвижности. Но она знала, что должна встать, и, лежа и сидя, вслух и про себя повторяла: «Я выздоравливаю, я чувствую и вижу себя на ногах» и так далее. Через два месяца врачи признали, что чудо свершилось: началось выздоровление.

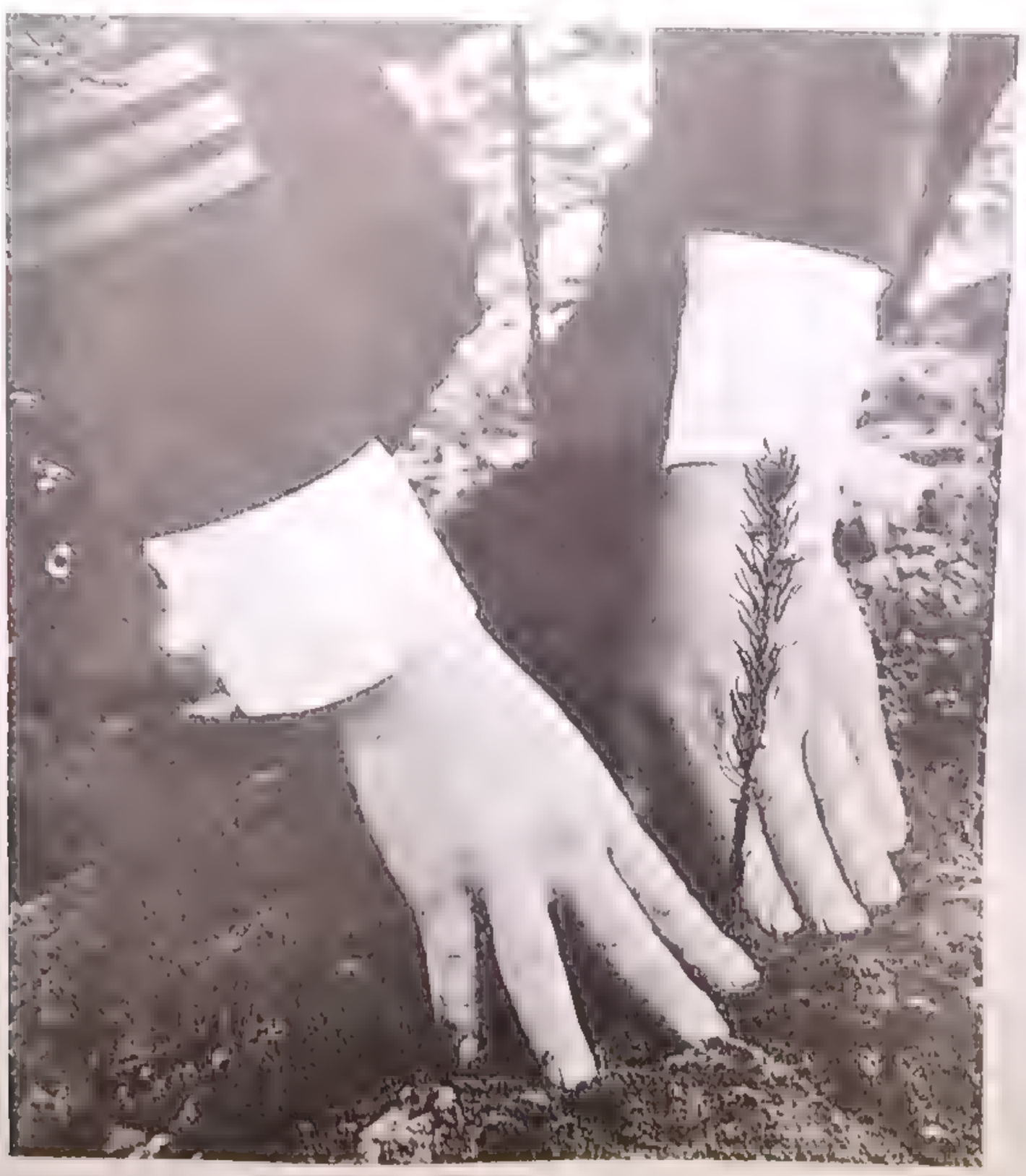
Вы должны думать о себе как о здоровом человеке, потому что наша мысль — это живое существо и она творит как реальные обстоятельства нашей жизни, так и наше физическое тело.

В квантовой физике в настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой поведение элементарной частицы (например, электрона) содержит элемент случайности и в принципе не может быть предсказано однозначно.

Получается так, что элементарная частица обладает свободой воли. Тем более естественно предположить, что ею обладает и человек, да и вообще любой объект вплоть до Вселенной в целом. Можно также принять, что Вселенная управляема, а стало быть, и жизнь человека тоже (поскольку мы являемся ее неотъемлемой частицей).

Какова природа наших мыслей и чувств? Разумеется, это тоже какие-то энергии, вибрации. Причем гораздо более тонкие, чем электромагнитные (волны, поля и взаимодействия).

Об этом говорят исследования академика Охатрина: «Мыслеформы



имеют микролептонную природу, то есть состоят из частиц, много меньших электрона, который относится к классу лептонов. Но если в мире лептонов есть частицы, практически не знающие преград и распространяющиеся на неограниченные расстояния (например, нейтрино), то можно предположить, что микролептоны тоже обладают этим свойством. И тогда все наши мысли и чувства оказываются способными воздействовать на материальные объекты и притом на неограниченных расстояниях».

А если наша мысль материальна, то мы можем создавать самого себя и влиять на события своей жизни так, как мы этого хотим. Это открывает перед нами необозримые возможности.

Древняя теория перевоплощений — теория реинкарнации — пришла к нам с Востока. С теорией реинкарнации тесно связано понятие кармы — закона причинно-следственной связи. Этот закон признается практически всеми древними мистическими и религиозными направлениями.

Действие этого закона в нашей Вселенной повсеместно и непреложно: любое деяние имеет свое следствие. То есть если ты где-то кого-то обидел, убил, ограбил, значит, и тебе (или твоим потомкам) придется где-то в другом месте когда-то (может быть, в другой жизни) быть кем-то обиженным, убитым, ограбленным.

Светлана Привельская, успешно практикующая холодинамику, рассказывает:

«Моя дочь когда-то по обмену среди школьников ездила в США, и там ее поразило следующее. На площади стоит мечеть, православный храм, католический, синагога и еще какие-то храмы. И по утрам все служители встречаются и приветствуют друг друга. Это — прообраз будущего мира! И если мы так не сделаем, то погибнем.»

А холодинамика как раз и подводит к уважению другого мышления. И начинается это уважение с уважения собственных идей, с которыми надо обращаться по-человечески, если хочешь, чтобы внутри тебя самого был мир. Модель внешнего единства заключена в нас самих. Добиваясь собственной целостности, мы делаем шаг к целостности мира.

Полезнее лекарств

По профессии я медик, акушерка. Я, как и многие мои коллеги, открывала учебник или справочник и читала о том, что вот это можно, а это — нельзя. Все в этих книгах разложено по полочкам. Но, внимательно читая журнал «Будь здоров!» в течение уже трех лет, вижу, что эти книги далеко не всегда правы. Очень часто воля человека, его целеустремленность ломает привычные представления о возможном и невозможном. Журнал постоянно внушает оптимистичное отношение к жизни, к своему здоровью, к своим возможностям. И это очень правильная концепция, очень убедительная. Такая ориентация полезнее многих лекарств и рецептов!

В. И. Плотникова,
г. Каракулино, Удмуртия

Иннокентий Анненский

ПОЭЗИЯ

Среди мифов

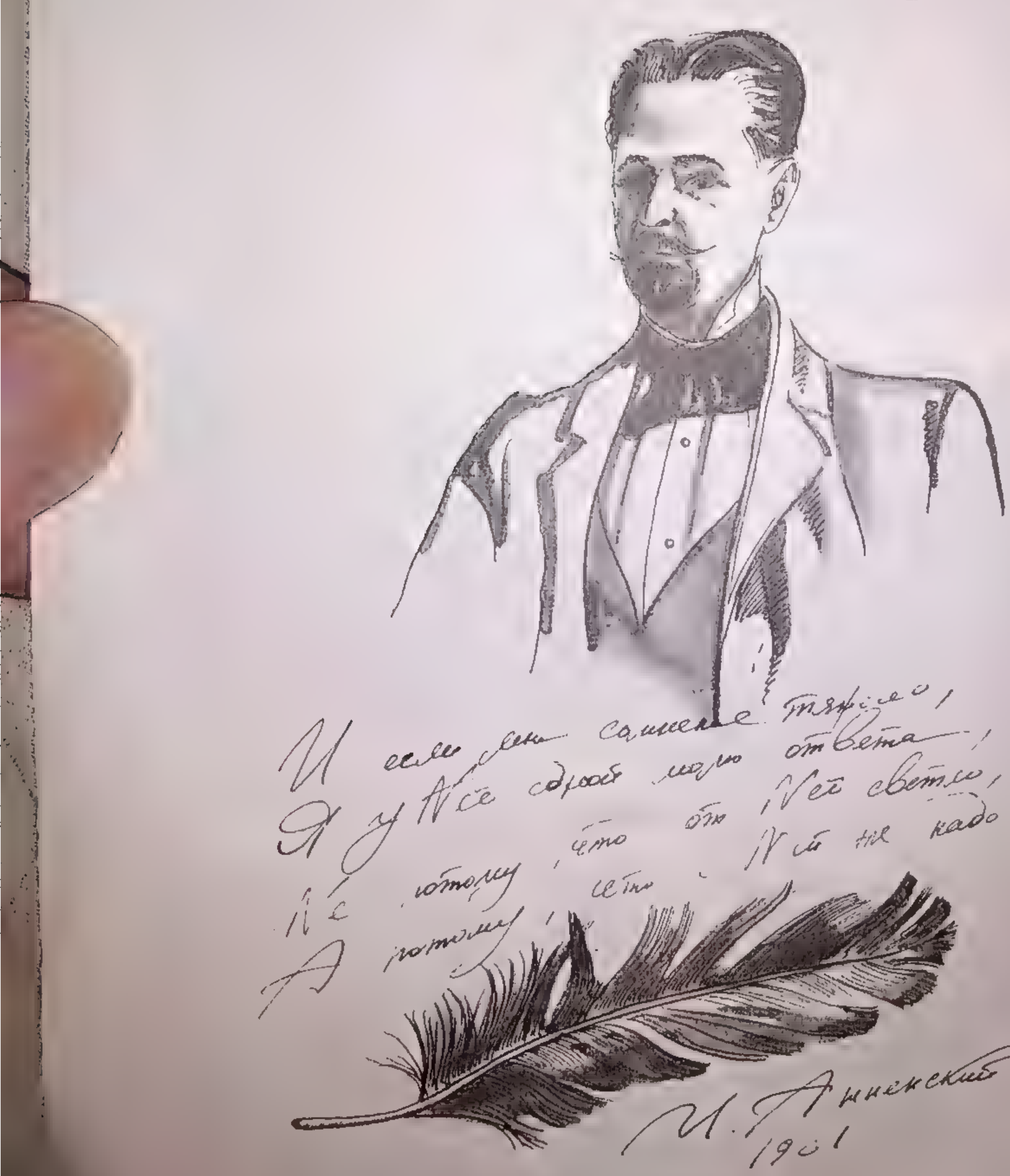


Рисунок Кати Козловой

СРЕДИ МИРОВ

Среди миров, в мерцании светил
Одной Звезды я повторяю имя...
Не потому, чтоб я Ее любил,
А потому, что я томлюсь с другими.

И если мне сомненье тяжело,
Я у Нее одной молю ответа,
Не потому, что от Нее светло,
А потому что с Ней не надо света.

1901 г.

ДВЕ ЛЮБВИ

С. В. ф.-Штейн

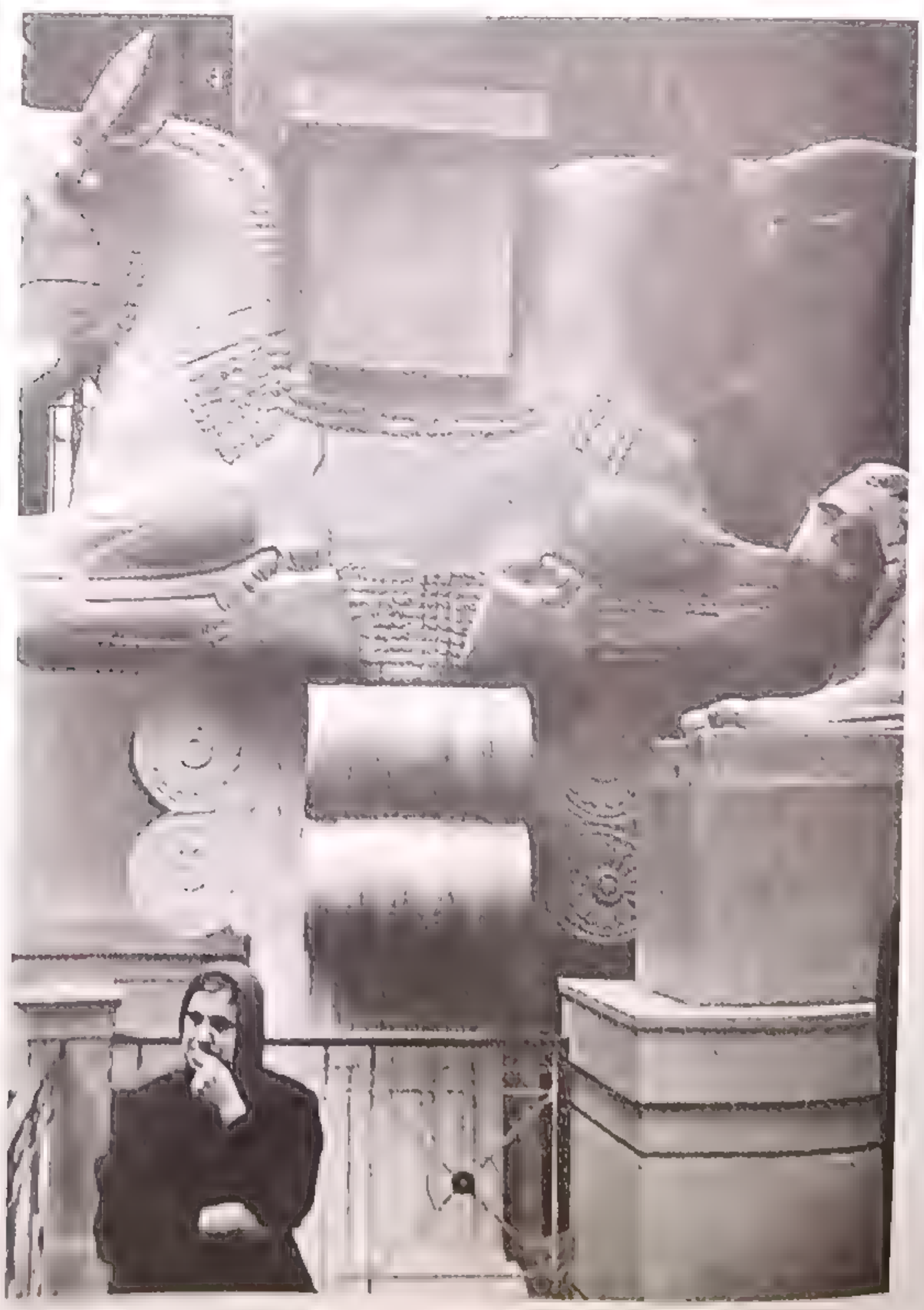
Есть любовь, похожая на дым:
Если тесно ей — она дурманит,
Дай ей волю — и ее не станет...
Быть как дым, — но вечно молодым.

Есть любовь, похожая на тень:
Днем у ног лежит — тебе внимает,
Ночью так неслышно обнимает...
Быть как тень, но вместе ночь и день...

Татьяна Абрамова

ПОДСОЗНАНИЕ

ЖИЗНЬ ПО ИНТУИЦИИ



Юрий Николаевич Иванов — автор серии книг, посвященных интуиции, одному из самых загадочных свойств человеческой натуры. Он говорит:

«Организм человека — хорошо сбалансированная система, постоянно подстраивающаяся под внешние изменения. Но стоит в нормально функционирующем организме вдруг ослабеть хотя бы одному из органов, и человек заболевает. Причина болезни кроется в нарушении ритма установившейся системы, иными словами, в возникновении аритмии.

Однако аритмия — это не только причина расстройства здоровья, но и сила, пытающаяся вытолкнуть человека из неблагоприятно складывающейся ритмологической обстановки. Но люди, как правило, не понимают, на какие ритмы и сигналы организма им реагировать и как, а потому предпочитают вообще не обращать на них внимания — так проще.

Между ритмами всех видов материи имеется универсальная связь. Понимание физической природы этой связи позволяет увидеть мир иным и себя иными в этом мире.

— Вы хотите сказать, что теория ритмов может явиться тем недостающим звеном в познании мира и внутренних свойств человека, который ищут философы?

— Я хочу лишь подчеркнуть, что без понимания основ, лежащих в формировании и развитии всего живого, мы никогда не найдем и не поймем причин, вызывающих недуги, а потому многие болезни будут казаться нам непреодолимыми.

Человеческий организм — это достаточно сложный самоорганизующийся сгусток волновых процессов, и его работа во многом жестко зависит от внешних ритмологических условий. Неблагоприятные ритмы могут отрицательно влиять на слаженную работу организма: сбить его с нормального ритма, надолго дестабилизировать или даже создать условия для работы «вразнос». Создание же благоприятных ритмологических условий приводит к быстрому восстановлению жизненно важных функций, а значит, и здоровья. Уметь слышать и распознавать ритмы Вселенной и своего организма и гармонизировать их — вот для этого и дана человеку интуиция.

— Значит, жизнь по интуиции — это естественный, наиболее рациональный и единственно возможный способ бытия?

— Интуиция является неотъемлемой данностью каждого — с ней мы рождаемся, живем и умираем. Окружающий нас мир изменяется с каждым мгновением, и мы обязаны это учитывать. Но для учета происходящих изменений органов чувств явно недостает. Вот и приходит на помощь нечто, от чего мы часто пытаемся отгородиться. Мы отмахиваемся от «внутреннего голоса», как от назойливой мухи, и руководствуемся только логикой. А тем временем внешние перемены искажают ритмы работы организма, отчего наступает недомогание или болезнь.

— Как же услышать голос своей интуиции?

— Вы надеетесь, что я сейчас выдам готовый рецепт? Таких рецептов нет. Ответ на ваш вопрос может быть только один: необходимо учиться понимать Природу, в том числе и свою собственную.

Работая с онкологическими больными, моя жена Наталья Иванова пришла к убеждению: для того, чтобы находить нужные для лечения травы и эффективно их использовать, врачу необходима хорошо развитая интуиция. Рецепты всегда должны быть «живыми» — то, что сегодня способно оказать помощь, завтра может навредить. Надо сказать, что у грамотного врача всегда хорошо развита интуиция, которая помогает ему выбрать

единственно верное, необходимое именно этому пациенту и именно в данный момент лечение.

— Но слушать свои чувства — это так сложно, особенно если к этому нет привычки.

— Когда слепой прозревает, ему становится страшно и он пытается закрыть глаза, но со временем привыкает видеть и обнаруживает, что ему поводырь уже не нужен.

Умение слушать свои чувства и доверять им приходит не сразу. Прежде всего необходимо научиться не обманывать самого себя. Нужно стремиться разобраться в происходящем и правильно понять его. Не пытайтесь изменить себя, это мало кому удавалось, да скорее всего это и не нужно, но стремитесь найти себя истинного. Изучая свои сильные и слабые стороны, старайтесь использовать их во благо себе.

— Но одно дело слушать свои чувства, а другое — переводить их на понятный язык и отличать собственные чувства от приходящих извне. Как проводить это чувственное сканирование и расшифровывать его символику?

— Главное, чтобы вы начали это делать. Навык и умение придут сами собой. Без проб и ошибок здесь не обойтись. Но как же это интересно и важно! Начинать можно просто с мелочей. Однажды к Наталье обратился молодой человек с жалобами на непонятные боли в желудке. Он рассказал, что живет вместе с родителями, с которыми часто конфликтует. Наташа дала ему, на первый взгляд, странный совет. Она предложила парню завтракать, обедать и ужинать отдельно от родителей. Кроме интуитивного ощущения, она ничем не руководствовалась. Молодой человек сильно удивился, но последовал ее совету. Через две недели он позвонил и сообщил, что желудок у него перестал болеть сразу же, как только он стал есть отдельно от родителей, и долго благодарил за такой простой способ исцеления.

Пожалуй, все замечали, что появление в коллективе нового человека сопровождается появлением новых чувств. Если отнестись внимательно к этому явлению и понаблюдать, как складывается наше общение с другими людьми, то можно заметить прямую зависимость между самочувствием и объектом общения. После общения с одним человеком вы летаете как на крыльях, пообщавшись с другим, чувствуете сильную головную боль.

Дело в том, что люди общаются между собой не только на физическом, но и на чувственном уровне. Если у вас в процессе общения возникло ощущение комфортности, то это ваш человек и общение с ним вам полезно. Возникающая несовместимость проявляется через ухудшение общего состояния здоровья, упадок сил, понижение жизненного тонуса, непонятные аллергические реакции и многое другое. Интуиция заранее подсказывает об опасности общения с явно неподходящим вам человеком: побуждает вас некорректно относиться к собеседнику или попросту уйти от общения с ним — он для вас попросту неприятен. И так — во всем. Учитесь слушать голос своей интуиции. Тогда вы убережетесь от многих ошибок, бед и проблем.

— Юрий Николаевич, есть такие растения, которые плохо растут вместе, а разнеси их даже на небольшое расстояние — и они расцветут. Есть и такие, которые друг друга угнетают, но плоды все же дают. Причина, как я понимаю, — несовместимость биологических ритмов, приводящая к угнетению жизненно важных процессов у растений. В человеческом общежитии тоже происходит нечто подобное. Как вы решаете эту проблему?

— Наш долгий опыт подтверждает уникальную способность каждого человека чувствовать изменения

вокруг себя. Интуиция — универсальный индикатор — указывает нам верный путь, помогает правильно действовать.

В тех или иных ситуациях, как бы неожиданно сваливающихся нам на голову, каждый способен достаточно точно определить, насколько выбранный им жизненный путь соответствует его внутренней потребности. Чем сильнее несоответствие, тем агрессивнее реакция интуиции. Такая реакция может проявляться чередой невезений, несчастных случаев, негативной реакцией окружающих на наши поступки, серией мелких или крупных травм, даже беспричинных болезней. Оцените свою жизнь сейчас! Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

Учитесь замечать даже малоприметные реакции организма на то или иное событие и на ваше отношение к этому событию. По реакции можно достаточно точно судить о правильности своих мыслей и действий. Как только человек начинает обращать внимание на малейшие движения своей души (порой всерьез кажется, что интуиция — это душа), он начинает вдруг видеть связь между, казалось бы, независимыми друг от друга событиями. Иногда доходит до смешного.

Однажды нас с женой пригласили в Московскую городскую думу. Мы обещали быть и вдруг почувствовали, что ноги туда идти не хотят. Сразу поняли, что ничего конструктивного эта встреча не принесет, но идти было необходимо, и мы пошли. Шли и улыбались, сознавая, что происходит. То Наташу кто-то сильно толкнул, то мне наступили на ногу в безлюдном переулке, то с балкона перед носом вылили ведро воды. Мы спотыкались на каждом шагу, и лучше всего было повернуть назад. Но мы дошли, поговорили — тем все и кончилось.

Итак, как только вы дали согласие на какую-то встречу, к оценке ситуа-

Москвичам знаком странный дом на Арбате — дом Мельникова, созданный зодчим словно по подсказке из сна. На нашем фото: архитектор Мельников у себя дома

ции тут же подключается интуиция. Если предстоящая встреча нежелательна, то интуиция пытается подсказать вам это, а если человек не слышит ее голоса, то вдруг происходит что-то, препятствующее этой встрече. Не исключено, что накануне с вами может произойти событие, которое резко поменяет ваши планы. Не противьтесь и не переживайте — интуиция знает лучше.

Даже плохое настроение с утра — неспроста, это не что иное, как попытка диалога с вами на уровне чувств, подсказка. Вам только и остается учиться языку чувств: волей-неволей принимая сначала неверные решения, внимательно прислушиваться к реакции интуиции.

11 января в 18^{00} в Институте макроэкономики

состоится встреча читателей с авторами книг серии

«Жизнь по интуиции»

НАТАЛЬЕЙ И ЮРИЕМ ИВАНОВЫМИ.

Будет проведен оздоровительный сеанс и набор в группы для обучения по следующим программам:

— интуитивный поиск лечебных трав, массаж и составление рецептов, помогающих преодолевать сложные жизненные ситуации;
— гимнастика при гинекологических заболеваниях;
— массаж, помогающий преодолевать депрессивные состояния и поднимать деловую активность.

Адрес: Б. Черемушкинская, 34;

проезд: м. «Профсоюзная», трамвай 26, ост. «Черемушки».

Справки по телефонам: 409-42-09, 277-33-76
(с 12^{00} до 20^{00}).

В серии

«ЖИЗНЬ ПО ИНТУИЦИИ»

вышли книги:

1. Н. М. и Ю. Н. Ивановы. «Искусство знать не зная».
2. Н. М. и Ю. Н. Ивановы. «Биологическая несовместимость и левитация».
3. Ян Гоулер. «Вы можете победить рак».

Книги высылаются наложенным платежом.
Заявки направлять по адресу:
109153 Москва, а/я 1 или 111396 Москва, а/я 120.
Не забудьте вложить в письмо-заявку конверт со своим адресом.
Телефон для оптовых покупателей: (095) 264-02-56 (САЛЮС)

Иногда душа человека забывает о собственном предназначении и становится обычным исполнителем запросов тела. Но бывают моменты прозрения, как бы пробуждения ото сна. И тогда мы начинаем слышать голос своей интуиции. Очень многие люди, пройдя большую часть жизни, вдруг осознают, что занимались совершенно не нужным делом. Осознание этого иногда приходит слишком поздно, и человек опускает руки, не пытаясь ничего изменить. Эта позиция неверна. Даже если на закате жизни душа возы-

мет власть в свои руки, мы должны радоваться, что она имеет характер.

Природа через интуицию показывает человеку, что он недостаточно использует внутренние качества, подсказывает ему, что он совершил ошибку, и просит подумать, поискать более адекватное решение или поведение. Если человек не слышит этой просьбы, а еще печальнее — отвергает ее, то организм не выдерживает и начинает давать серьезные сбои в работе.

Активный путь к восстановлению здоровья всегда предполагает серьезную работу над собой, и здесь без интуиции вообще не обойтись. Этому искусству надо учиться, если человек действительно желает быть здоровым и удачливым. Работайте над собственной душой, развивайте свою интуицию, прислушивайтесь к ней, и ваше тело будет функционировать без сбоев. Иногда достаточно в буквальном смысле сменить гнев на милость, прибыльную работу на любимую, сменить круг общения, совершить искренний благородный поступок — и здоровье чудесным образом восстановится.

...Заканчивая разговор об интуиции, представим себе еще одну обучающую ситуацию. Вас пригласили в гости, а когда вы приходите, то оказывается, что вас не ждали. Если быть предельно внимательным к собственным чувствам и возникающим ассоциациям, то перед выходом вы можете уловить зарождающуюся в глубине души тревогу или как будто беспочвенное нежелание идти. Но приглашение поступило от очень уважаемого вами человека, поэтому отказаться вы не можете. Если вы только учитесь понимать голос интуиции, то смело идите, но помните о возникших предостережениях и ощущениях. Идите даже тогда, когда все будет препятствовать этому, вы можете обжечься, но приобретете необходимый опыт. Со временем вы поймете, что можно переломить любую ситуацию, но это связано с работой — и работой долгой и упорной — над собственными чувствами.

Хотите питаться СПРАУТСОМ?

Наши читатели знают, что спраутс — это проросшие зерна пшеницы и других злаков, а также проросшие семена бобовых (горох, фасоль, арахис) и других культур (горчица, кресс-салат, японская редька). Проросшие зерна и семена обладают повышенной питательной ценностью, в них концентрируются наиболее важные для нас витамины и микроэлементы. Во всем мире спраутс считается суперпищей, обеспечивающей надежное здоровье и долголетие.

Если вы хотите питаться спраутсом, то можете приобретать его в киоске, который находится в том же здании, что и редакция журнала «Будь здоров!» (Давыдовский пер., 6). Киоск работает с 11 до 18 часов по будним дням.

Чарльз Инлендер, президент
Национального медицинского общества, США

АМЕРИКА

Нужно ли лечить простуду и грипп?

Ни сквозняки, ни холод, ни дождь не являются причиной простуды и гриппа. И то, и другое заболевание вызываются вирусами. Пять групп вирусов вызывают простуду, три группы (А, В и С) — грипп. Неблагоприятные же факторы, связанные с переохлаждением, лишь способствуют внедрению вирусов в организм. Распространенность этих заболеваний в осенне-зимний период объясняется и тем, что люди меньше времени проводят на свежем воздухе, а пребывают в основном в тесном замкнутом пространстве квартир, служебных помещений, в транспорте, где легче передаются вирусы и где очень душно.

Простуда и грипп — самые распространенные заболевания. В США каждый человек ежегодно страдает от них в среднем два-три раза. Вирусы, несущие эти инфекции, не только вызывают кашель, насморк, головную боль, высокую температуру или слабость. Они могут стать причиной воспаления легких, а также бронхита, астмы, даже менингита.

Чтобы не перепутать грипп с простудой, надо знать, что обычные симптомы простуды — это насморк, кашель (чаще сухой), воспаленное горло, чихание, а при гриппе насморка и воспаленного горла может не быть, зато обязательны высокая температура (может держаться 3-4 дня), сильная головная боль, общее недомогание, слабость. Грипп типов В и С легко спутать с простудой, он протекает не очень остро. А вот грипп по типу А особенно опасен и переносится тяжело. Активная форма такого гриппа длится в среднем около недели, а остаточные явления (слабость, депрессия) могут сохраняться еще несколько недель после исчезновения основных симптомов.

Попадая в организм человека, вирус внедряется в здоровую клетку и, быстро размножаясь, разрушает ее. Вирусы поражают наши клетки при температуре около 30°С, что ниже обычной температуры тела. При повышенной температуре тела размножение вирусов затруднено. Иммунная реакция на вторжение вирусов — это резкое повышение температуры тела и выработка так называемых антител, обезвреживающих вирусы. Понятно, что, сбивая высокую температуру, мы оказываем вирусам и принесенной ими болезни неоценимую услугу.

Резкий упадок сил — тоже приспособительная реакция организма на вирусную инфекцию. Иммунная система вынуждает больного человека ограничить свою деятельность лишь жизненно важными функциями (чтобы сосредоточить все силы на борьбе с

инфекцией). Естественный вывод из этого: немедленно избрать постельный режим.

Большинство лекарств, используемых для лечения гриппа и простуды, не борются с инфекцией, а облегчают симптомы болезни. Это жаропонижающие средства, анальгетики, средства от кашля и насморка и т. п. К их числу не относятся антибиотики, которые действенны лишь в борьбе с бактериями. Против вирусов антибиотики беспомощны, а вот побочное, отрицательное воздействие их велико.

Недавно ученые из университета Джона Гопкинса обнаружили, что анальгетики способны подавлять иммунную систему, иначе говоря — помогать болезнетворным вирусам.

Конечно, кашель и насморк — весьма неприятные проявления болезни, но ведь и они являются приспособительными реакциями организма, призванными очищать его от патогенных микроорганизмов. Так что в первые дни заболевания кашель и насморк лучше не лечить. Так считают многие специалисты.

Но есть и иное мнение. Согласно этой точке зрения, назначается чаще всего аспирин (ацетилсалициловая кислота), который ослабляет жар, воспаление, головную боль. Обычная дозировка для взрослых: 2 таблетки по 300 мг каждые 3-4 часа. Детям до 16 лет аспирин давать не надо.

Фармацевтическая промышленность предлагает и немало других более или менее эффективных лекарственных средств. Но нет сомнений, что наиболее правильной и перспективной стратегией лечения гриппа и простуд является та, которая ориентирует организм на самостоятельное преодоление болезни без опасной поддержки синтетических химических соединений. По какому пути борьбы с болезнью идти, должен решить сам больной. Но надо помнить, что истинную помощь организму окажут лишь естественные, натуральные средства. Те, которые не подменяют иммунную систему, а укрепляют ее.

Прежде всего здесь следует назвать витамин С. Двукратный нобелевский лауреат Лайнус Полинг настаивал на том, что при простуде и гриппе надо принимать ударные дозы этого витамина — до 20 г в день. Это вызвало протесты со стороны специалистов, так как верхней границей нормы в те времена считался 1 г в день. Ныне американские врачи уверенно рекомендуют при простуде и гриппе от 5 до 10 г витамина С в день, разбив эту дозу на несколько приемов.

Они рекомендуют также усиленные дозы витаминов А и группы В. Особенно подчеркивается польза таблеток глюконата цинка (1 таблетка под язык каждые 3 часа в течение 3 дней болезни, потом — каждые 4 часа в течение недели). Это средство стимулирует выработку антител, освобождающих организм от вирусов.

Особое внимание необходимо уделять натуральным продуктам, укрепляющим иммунную систему. Первым в списке следует назвать чеснок (не менее 2-3 долек в день), затем лук, горчицу и хрен (очищает дыхательные пути), морские водоросли, сладкий перец, белокочанную и цветную капусту, морковь, из ягод — чернику, клюкву, малину, землянику, а также зеленый чай, кисломолочные продукты, соевые бобы.

Американские специалисты настоятельно рекомендуют выпивать во время болезни не менее восьми 250-граммовых стаканов жидкости (воды, соков, чая) в день. Если моча имеет насыщенный желтый цвет, значит больной пьет недостаточно.

Большой популярностью пользуются полоскания. Например, крепкий раствор поваренной соли в теплой воде. Полоскать не менее 4 раз в день.

Так, чтобы раствор омывал заднюю стенку горла.

Еще один рецепт для полоскания: столовая ложка сухих листьев малины, 2 стакана кипящей воды, чайная ложка меда. Пусть листья настоятся в течение 10 мин, потом настой процедить, добавить мед.

Пейте горячий чай с медом.

Большую поддержку организм получает при ингаляции. Надо дышать над горячим паром по 10 мин 2—3 раза в день. В горячую воду можно добавлять 3-4 капли эвкалиптового масла, ментола или тимьяна.

Полезны мази для носа, содержащие камфору, эвкалипт, ментол, витамин Е.

Не менее полезны теплые компрессы на пазухи носа, растирание груди и спины мазью с ментолом, расслабляющий массаж.

Воздух в комнате не должен быть сухим, поэтому нужен либо специальный увлажнитель воздуха, либо сосуды с водой (которую надо регулярно менять), а также влажная уборка помещения.

Ни в коем случае нельзя пользоваться носовыми платками из материи. Из-за них происходит постоянное самозаражение вирусами. Нужны обычные одноразовые бумажные салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования. Также необходимо постоянно менять полотенца и наволочки, часто мыть руки теплой водой, тщательно мыть посуду.

Огромную роль играет положительный эмоциональный настрой. Пессимисты болеют дольше и тяжелее. Зато эндорфины («гормоны удовольствия»), выбрасываемые в кровь при большом эмоциональном подъеме, могут подавить инфекцию буквально в один-два дня. Так что, даже болея, лучше не грустить.

Редко у кого из взрослых людей не было проявлений сосудистого невроза, вызванного разрегулированием кровообращения. Врачи называют их ангиоспазмами («ангио» — сосуд). Иногда спазмам подвергаются мозговые артерии, что приводит к учащающимся приступам головных болей, в других случаях от таких спазмов страдают артерии сердца, что проявляется в приступах стенокардии («грудная жаба»). Такие боли — жалобы сердца на нехватку кислорода. А сами спазмы коронарных артерий провоцируются стрессами, переменой погоды, утомлением, бессонницей...

Наиболее характерным признаком ангиоспазмов является сокращение разницы между систолическим артериальным давлением и диастолическим (так называемое пульсовое давление). Если в норме пульсовое давление составляет 30—50 мм рт. ст., то при ангиоспазмах оно падает до 15-20 мм рт. ст. за счет повышения диастолического давления, которое при норме в среднем возрасте от 60 до 80 мм рт. ст. превышает 90. Кстати, определить свое давление на аппарате (тонометре) можно и без фонендоскопа, улавливая момент начала пульсации в плече при спускании воздуха из надутой манжетки (это и будет систолическое, верхнее, давление) и момент прекращения пульсации, который соответствует диастолическому, нижнему, давлению.

Что же делать, чтобы избавиться от ангиоспазмов, пока болезнь еще не запущена (ЭКГ и показатели липидного обмена крови в норме)?

Прежде всего необходима психокоррекция, то есть развитие в себе доброжелательности, жизнелюбия,

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук

САМОЛЕЧЕНИЕ

Спазмы снимаем за восемь минут

оптимизма, терпимости, терпеливости, отходчивости, любви к природе. Кстати, именно эти качества традиционной для японцев психогигиены избавляют их от сосудистых и других неврозов. Культивируемые в Японии доброжелательность и поклонение природе хорошо описаны в книге В. Овчинникова «Ветка сакуры». Необходимой психокоррекции позволяет достичь интересное занятие — например, рукоделие, рисование, музицирование. Ведь руки своим нервным аппаратом тесно связаны с мозгом, в том числе с подкоркой, которая и регулирует сосудистый тонус. Ручная работа «гасит» застойное возбуждение в сосудодвигательном центре подкорки.

Кстати, стрессы, по мнению Г. Селье, страшны для человека не сами по себе, а тем, как он на них реагирует. Американцы переняли у японцев моду на постоянную улыбку, которая сохраняет нервно-эмоциональный потенциал человека. Столь же благотворны и танцы, и музыка, и ароматотерапия. В квартире хорошо бы завести комнатные цветы: герань, лимон, розы или хотя бы повесить на стены их изображения. В чай полезно добавлять цветы розы, душицы, жасмина, донника, боярышника, листья пустырника, мелиссы. Эти растения входят в наш «истринский бальзам», настаиваемый с добавлением перегородок грецких орехов на лечебных винах типа «Каберне», «Кагор», «Мадера». Пустырник, валериану, боярышник можно использовать и в аптечных настойках, это — самые надежные растительные спазмолитики. А если повышено не только диастолическое, но и систолическое давление, в чай хорошо бы добавить сушеницу, донник, жасмин

Наш институт несколько лет ведет поиск наиболее эффективных и в то же время доступных, простых и безопасных методов оздоровления. Как мы выяснили, для профилактики болезней лучшие средства — бег, плавание, туризм, лыжи, коньки. А в начальных стадиях (I, II-А) гипертонии и ишемической болезни наиболее эффективны зимой неторопливые лыжные прогулки и катание на коньках, а в теплое время года — велопрогулки, ближний туризм, сельскохозяйственная «физкультура» (без чрезмерных нагрузок).

Если же ставить перед собой задачу добиться максимальной пользы для здоровья, затрачивая минимум времени, то можно предпочесть сегментарно-зональный самомассаж с аутотренингом, музыко- и ароматотерапией (место над верхней губой смазывают маслом или настойкой жасмина, лаванды, валерианы). За каких-то 8 минут достигается отличный ангиоспазмолитический эффект! Массаж надо начинать со лба, поглаживая его

ладонями от переносицы к вискам, потом сами виски, лицо от лба к подбородку («умывание»), затылок, шею, надплечия («погоны»), плечевые, лучезапястные и коленные суставы (пропускать их между ладонями). Каждое движение надо делать по 20 раз, повторяя: «Я спокоен», «Никаких тревог», «Я полностью расслабился», «Мое сердце бьется ровно и спокойно», «Мои сосуды расслабляются», «Чувствую приятное тепло в сердце». При мозговых спазмах: «Моя голова становится легкой». Все это можно делать и перед телевизором, а иногда даже в транспорте.

Быстрый оздоровительный эффект приносит ритмо-пластическая гимнастика — неторопливые махи руками, ногами, имитация косьбы, движений маятника и т. п. Полезно делать упражнения с гимнастической палкой. Гимнастику (хотя бы по 5—8 минут) надо повторять по 2-3 раза в день.

Важна, конечно, и диета: ешьте как можно меньше соли, животных жиров, но побольше овощей, ягод и фруктов (предпочтительно морковь, боярышник, яблоки, сливы, чеснок, лук), грецкие орехи, мед с лимоном на ночь. Постоянно на столе должна быть свежая зелень.

Как видите, природа предоставляет нам немало средств борьбы с ангиоспазмами без всякой «химии».

Институт естественных методов оздоровления

143520 г. Истра Московской обл.
Санаторий «Истра», д. 16, кв. 58
Телефон: 290-61-15

С Лидией Петровной мы вместе ведем прием, записывая интересные случаи на пленку. В конце дня прослушиваем запись, обсуждаем ее. Особенно часто мы говорим о диабете. Больше всего мне жаль тех, кто ежедневно по нескольку раз делает инъекции инсулина. Меня интересует все: как возникло заболевание, какие события предшествовали ему, как протекает болезнь, что говорят врачи и, конечно же, какие системы поражены при этом в организме.

Лидия Петровна победила диабет. Вот как это было.

«Я решила родить второго ребенка. Врачи предостерегали: «У вас порок сердца! Ни в коем случае!» Но муж и мама меня поддержали. Мы много гуляли, гимнастику делали вместе. Семь месяцев беременности прошли прекрасно, потом сменился врач в консультации. Ей не понравились небольшие отеки на моих ногах, и мне с ходу назначили мочегонное (гипотиазид). Участилось мочеиспускание, во рту стало сохнуть, постоянно хотелось пить. В ответ на эту жалобу я услышала: «Сдерживайте себя. Вам пить много нельзя». Таблетки не отменили!

У меня появились трещины на стопах, на руках, на языке. Сердце стало биться неровно, распухли суставы. Врач сделала какую-то пометку в карточке, не обратив никакого внимания на мое состояние, и велела явиться через две недели.

За последующие десять дней я похудела на 15 кг. Мучила жажда, я ничего проглотить не могла, даже 10—15 минут без воды вызывали рвоту желчью. Я вся горела. Мы снова обратились в поликлинику. Тут же в кабинете я стала хрипеть, все поплыло перед глазами. Мне сделали укол инсулина и немедленно отправили в больницу.

Это была диабетическая кома. Я переживала из-за ребенка — шел

Ирина Васильева

ЦЕЛИТЕЛЬ

ОДИН НА ОДИН С ДИАБЕТОМ

девятый месяц. Но врачи сказали. «Спасать будем вас». У меня все время стояла капельница и сидела медсестра. Она измеряла сахар и, когда он повышался, колола инсулин. На третий день мой ребенок погиб. Но только через две недели врачи вызвали искусственные роды. Еще через месяц меня выписали с диабетом.

Еще в больнице моя мудрая мама сказала: «Инсулин — палка о двух концах. Давай с ним кончать!» Она узнала, что отвар из листьев черники очень хорошо регулирует сахар, достала их и заваривала мне питье. Муж с сыном добывали березовый сок. Только это я и могла пить. Затем в ход пошли отвары других трав. Я стала делать гимнастику и придерживаться строгой овоще-фруктовой диеты. Вся семья перешла на вегетарианское питание из-за меня!

Когда я сказала, что буду снижать инсулин, эндокринолог замахал руками: «Вы же культурный человек, должны понимать, что диабет — это до конца жизни. Если не будете колоть инсулин, пропадете». Но мы все равно поступили по-своему. Снизили, а потом вообще отменили. Я перешла на таблетки, потом и от них отказалась. Я почти тридцать лет обхожусь без инсулина».

Валерия Владимировича, здорового, тренированного человека, сделали начальником. Дни проходили в постоянном стрессе, без движения, в прокуренном кабинете. Через полгода его увезли в больницу с гипергликемией: сахар 20 ммоль/л. От уколов он отказался, и тогда врачи послали его ко мне на прием. Мы подняли и почистили почки, вывели камни из желчного пузыря, жена регулярно делала ему компрессы и массаж. Он стал бегать и ходить с сыном в бассейн. Сахар снизился, голова и поясница болеть перестали.

Прошло шесть лет. Сахар выше 5,2 ммоль/л у него не поднимается.

Болезнь, которую преодолел Валерий Владимирович, — преддиабет — можно назвать болезнью торможения, «зимней спячкой». Энергии не хватает, и, когда нужно решить ту или иную жизненную проблему, человек ощущает беспомощность и нерешительность, как гусь, отставший от стаи.

Сейчас он чувствует себя так уверенно, что открыл собственную фирму — и справляется.

В «Целителе» мы постоянно пока-

зываем, как править поджелудочную железу и устранять венозный застой в животе, чтобы предупредить диабет. Вот простая программа.

Правка. Массаж живота снимает отек и венозный застой, улучшает кровообращение и ставит органы на место. Лучше всего делать его лежа в постели утром до еды и вечером перед сном. Под таз хорошо бы положить подушку, чтобы кровь естественно оттекала к сердцу. Массаж включает несколько этапов.

1. *Разогрев.* Возьмите бинт и хорошо растирайте им кожу живота, пока она не станет теплой и розовой. Направление движений — снизу вверх.

2. *Поглаживание.* Круговыми движениями по часовой стрелке 1—2 минуты поглаживайте живот без надавливания.

3. *Выжимание.* Согните правую кисть ковшиком, положите ее справа внизу живота (там очень часто образуется застойное «болото» у слепой кишки); левой рукой легко прижмите правую сверху. Ведите венозную кровь (отгоняйте, выжимайте ее!) снизу вверх до уровня чуть выше пупа. Движение равномерное, мягкое; рука чуть погружается в живот, никакой боли нет. Затем руки перемещаются в центр живота над лобком и освобождают от венозного застоя тонкую кишку, двигаясь точно к пупку. Теперь переместите руки в левую нижнюю точку живота и так же отгоните венозную кровь от сигмовидной кишки. В завершение поднимите руки в верхнюю левую точку живота под ребра и ведите «ковшик» горизонтально слева направо, направляя кровь в сторону печени по воротной вене. При этом очень хорошо втягивать живот и придерживать дыхание.

4. *Собственно правка.* У вас дома, конечно, есть английский замок. Рассмотрите, как он устроен: на двери помещается язычок, а на косяке — гнездо. Язычок со щелчком входит в гнездо, и замок стережет дом. Удерживайте эту схему, когда будете производить правку. Роль язычка играет головка поджелудочной железы (ПЖЖ), роль гнезда — двенадцатиперстная кишка (12ПК), именно она удерживает ПЖЖ в ее ложе, плотно охватывая ее головку. При слабости 12ПК головка ПЖЖ выскальзывает из гнезда, «замок» открывается. Нужно закрыть замок! Положите правую руку на правый бок так, чтобы указательный палец касался пупа, а большой упирался в нижнее ребро на центральной линии. Получилось «гнездо». Прижмите его покрепче и не сдвигайте с места. Левую руку ковшиком положите горизонтально чуть выше пупа, погрузите «ковшик» в живот, как бы охватывая головку ПЖЖ (это «язычок»). Теперь закрывайте! Левая рука как бы подныривает под правую, мягко, без малейшей боли. Повторите прием 2-3 раза. Затем сомкните ладони на уровне солнечного сплетения, сдавите их до дрожи.

Диабет не всегда развивается так остро, как было у Лидии Петровны. У каждого пятого-шестого, кто приходит ко мне на диагностику, наблюдается такая картина: хоть раз в жизни была очень сильная жажда с резкой слабостью (полным упадком сил) и повышением температуры. Потом это прошло. Я берусь в зале найти не меньше сорока человек с преддиабетом. Этим людям никогда не кололи инсулин, но их углеводный обмен нарушен. У них сердечная недостаточность, мал объем циркулирующей крови (ОЦК), болят суставы, бывают приступы слабости и часты ОРЗ с высокой температурой.

Мы с Лидией Петровной продолжаем разбирать случаи диабета и преддиабета.

— Вот ведь какую опасность представляет холестерин! — восклицает Лидия Петровна. — Сколько я себя

помню, в популярных книжках его всегда связывали с пищей — яйца вредны, молоко ни в коем случае, масло ни-ни. Мы в семье очень любим молоко и постоянно его пьем. Меня бабушка учила: если с детства тренировать организм, в печени будут вырабатываться необходимые ферменты для расщепления молока. Это очень полезно! И яйца мы едим регулярно, особенно перепелиные. А чтобы не было холестерина, делаем зарядку, принимаем сорбент и овсяный кисель (полстакана геркулеса я заливаю литром кипятка на ночь, пьем по чашке перед каждой едой). Это так просто, так доступно!

На приеме я часто обнаруживаю «пробочку» воспалительного очага (как следствие травмы) в спинно-мозговом канале на участке от затылка до пятого грудного позвонка. Это — «дорога жизни». Из-за затора на ней ослабляется сердце, голодают все расположенные ниже нервные сплетения и симпатический ствол, затрудняется прохождение нервных импульсов, ток ликвора и крови. «Пробочка» бывает крошечная, которую очень легко убрать. Но при невнимании к позвоночнику под действием стрессора (простуда, вирус, удар, огорчение) она может расползтись в огромный очаг, полностью блокирующий центральное управление, проблемы жизнеобеспечения решаются непосредственно на местах. Кровь идет медленно, возникают застои, сердце работает неважно.

Диабет развивается с разной скоростью, но по сходному сценарию. Вначале нарушается работа сердца, что вызывает уменьшение объема крови. С ухудшением питания головы, позвоночника и самого сердца ослабевает система управления всего организма, и клетка перестает получать необходимое питание и очистку. Организм работает в режиме стресса с неизбежной выработкой холестерина и высоким уровнем гормонов. В таких условиях становится невозможным поддерживать нормальный углеводный обмен. Возникают воспалительные очаги и опухоли как средство получения энергии и управления на местах. Затем начинается новый этап разлада.

Есть два пути борьбы с воспалительными процессами. Один — средства народной медицины, которые не дают человеку разболеться: малиновое варенье, мед, компрессы, баня, травные отвары (липовый цвет, ромашка, календула, шиповник, эвкалипт). Кроме того, доступные лекарства: аспирин, цитрамон, стрептоцид. Принимайте их при ОРЗ, чтобы у вас не было осложнений. Я еще советую — как только почувствуете сильную слабость и головокружение, громко зовите на помощь: «Мне плохо!» И сразу ложитесь, где стоите, под голову и таз — подушки, чтобы к сердцу стекала кровь. Не старайтесь превозмочь слабость на ногах, не находитесь вертикально ни минуты. Не терпите! Так кровь придет к сердцу — ему она нужна для работы. Сделайте глоток валерианы, скажите сердцу ласковое слово. Лежа нагружайте руки: сжали, разжали, снова сжали. Очень хорошо и ноги подержать на высоте спичечного коробка, и дыхание затаить. Вставайте, когда почувствуете, что опасность миновала.

Второй путь — это саморегуляция. Поверьте в себя! Обращайтесь к бета-клеточкам поджелудочной железы и просите их выделять инсулин. Массируйте шею и плечи роликовым массажером, растирайте полотенцем. Двигайтесь, отжимайтесь и — обязательно дружите с миром.

Уберегите себя и своих близких от опасности возникновения диабета. Не допустите падения объема циркулирующей крови, мгновенного нарастания

сахара и последующей угрозы «сесть на иглу». Мой совет — не спешите покупать дорогие лекарства, выписанные врачом, прежде всего выполните общие программы: почистите уши, поправьте голову, приведите в порядок позвоночник! Обязательно много двигайтесь и уменьшайте глубину дыхания — это активизирует систему очистки! Но главное — укрепите сердце, чтобы активной быстрой крови было много, и она не застаивалась ни в печени, ни в селезенке. Пусть кровь несется по сосудам, как горная река весной. Тогда у вас не будет слабых точек.

Что нужно сделать для предупреждения диабета?

1. Избегайте стресса! Постарайтесь в семье и на работе создать обстановку душевного комфорта и доверия. Будьте для своих близких источником радости и спокойствия.

2. Если череп несет следы ударов и кости смещены, затрудняется и выработка ликвора, и транспорт его по спинному и головному мозгу; возникают очаги воспаления в ушах, носу, лобных пазухах, зубах, горле, а потом и в позвоночнике. Если позвонки деформированы и зашлакованы, нервное управление телом как единым целым невозможно. Нужно регулярно править череп и позвоночник, очищать голову и весь организм.

3. С помощью статической гимнастики, сорбента и овсяного киселя восстановите норму желудочно-кишечного тракта, тогда не будет избытка холестерина. Соблюдайте диету, храните чувство легкого голода. Постарайтесь есть поменьше сладкого, соленого, жирного и мучного. Очистите печень от желчных камней и поддерживайте ее в чистоте!

4. Помогайте сердцу! Побольше двигайтесь — это предупреждает застой крови. Регулярно делайте массаж живота. Массажером, упражнениями, рукой укрепляйте «дорогу жизни» (от затылка до пятого грудного позвонка). Статической гимнастикой создайте мощный мышечный корсет для защиты и закрепления почек.

5. При внезапной слабости задержите дыхание и начинайте с силой сжимать-разжимать руки перед грудью. Если есть возможность, ляжте, положив небольшую подушку под таз, чтобы кровь стекла к сердцу. Поскорее возьмите в рот полколпачка настоя валерианы и держите его во рту минут пять. Очень хорошо восстанавливает центральные системы Т-активин. Иммунорегуляторные пептиды немедленно улучшают проводимость нервных волокон и клеточных мембран, и организм снова начинает работать как единое целое. Т-активин можно мазать на область «дороги жизни» и поджелудочной железы, а можно сделать подкожные уколы. Одинаково хорошо действуют инъекции под кожу плеча и живота (справа ниже печени и слева под поджелудочной железой).

ДИАЛОГИ

•

— До пятидесяти лет вы будете страдать от нехватки денег, — говорит гадалка.
— А потом?
— А потом привыкнете.

•

— Дедушка, одолжи денег, с пенсии верну.
— С какой пенсии, тебе десять лет всего?
— С какой, с какой — с бабушкиной.

...

Александр Афанасьев

ОТРЕЗВЛЕНИЕ

Мое лекарство от всех скорбей

Частный опыт омоложения мозга

Тем, кто прочел начало статьи, известно, что речь идет о гемокинезе — воздействии льдом на точку «фэн-фу», находящуюся в том месте, где череп встречается с позвоночником. Остается рассказать о деталях.

Берете кусок эластичного бинта (широкой резины, лыжную или плавательную шапочку) и натягиваете на голову так, чтобы сзади накрывался участок между шеей и затылком. Слегка откинув голову и убрав волосы наверх, засовываете туда кубик льда размером с обычный коктейльный кубик, проверяя, чтобы лед, пройдя по желобку на шее, уперся в затылочный бугор на черепе. Это и есть точка «фэн-фу». Между льдом и кожей не должно быть никаких прокладок. Положите на плечи полотенце, чтобы талая вода не текла за шиворот, слегка откиньте голову назад и расслабьтесь. Только одну минуту вы будете испытывать неприятное, но терпимое ощущение ломоты и дискомфорта в затылочной области, потом ломота пройдет, кожа занемеет, и дальше лед будет таять до конца, никак о себе не напоминая.

Не ставьте лед на затылок в состоянии опьянения — воздействовать на «пьяный» организм так же бесполезно, как и на пьяного человека. Будьте вообще осторожны с алкоголем после этой процедуры: лед на «фэн-фу» омолаживает мозг, и реакция на алкоголь может быть соответствующей — детской.

Далее. Возгонка крови к голодающим капиллярам мозга еще не обеспечивает максимального эффекта. Нужно, чтобы кровь вошла туда чистой, питательной, воздушной. И поэтому тоже с пьяных глаз гемокинез лучше не делать (с похмелья — не только можно, но и нужно). Еще лучше, если человек, всерьез занявшийся своим здоровьем, перед началом процедур откажется на некоторое время от спиртного, почистит организм активированным углем или полифепаном, попринимает поливитамины.

А саму процедуру лучше всего проводить на чистом воздухе — в парке, на балконе.

На начальном этапе лед следует ставить два раза в день: утром, за пол-

---

Продолжение. Начало в № 10, 11 за 1996 г.

часа до завтрака, и вечером, перед сном. И так до той поры, пока кожа совсем не перестанет реагировать на лед, на что уходит не больше месяца. Тогда регулярные процедуры можно прекратить и прибегать к ним по обстоятельствам.

Одно очень важное условие: не сочетайте гемокинез с едой, физической работой, горячими ваннами, горчичниками и т. д. Кровь должна устремляться к «фэн-фу», не отвлекаясь ни на что другое. Одна моя знакомая, сняв льдом тяжелейший приступ мигрени, на радостях решила как следует поесть — мигрень, правда, не вернулась, но состояние легкости исчезло.

Вообще, отношения между мозгом и желудком в контексте ограниченности кровяных ресурсов — особая, чрезвычайно интересная тема. Сильно упрощая ситуацию, можно сказать, что история человеческого организма — это история борьбы между мозгом и желудком за кровь. Думаем мы и перевариваем пищу практически в одних временны́х пределах, а ресурсов на оба процесса не хватает, поэтому организм сам решает, чему отдать предпочтение и часто идет средним путем, производя полупереваренные мысли и усваивая полупереваренную пищу. Особенно усилился нажим желудка на мозг в последнее время, когда человек обрел возможность жить на манер римского патриция, не затрачивая почти никакой энергии, с постоянно полным животом. Должен заметить, что для гемокинеза точки «фэн-фу» сытый человек так же бесполезен, как и пьяный. У сытого кровь уже получила приказ течь к желудку, в обратную от мозга сторону, и отменить этот приказ лед не в состоянии. Поэтому воздействие на точку «фэн-фу» только натощак — непременное условие для достижения желаемого эффекта.

Как всякому пьющему человеку, мне себя баловать разнообразием и обилием блюд не приходилось. Проще говоря, не ел почти ничего и к моменту своего открытия находился на ранней стадии дистрофии, что довольно обычно для больных алкоголизмом. Однако нет худа без добра — желудок мой не лишал другие органы их законной доли крови. Поэтому первые вспрыски крови в мозг при гемокинезе «фэн-фу» и оказали, думаю, такое магическое воздействие, что за ресурс крови с мозгом в тот момент бороться было некому. Отсюда те крайности вроде танцевального марафона и алкоголефобии, что переживались мною в первые дни проведения процедур. Но, как уже рассказывалось, одной из первых реакций на лед явился зверский аппетит, и удовлетворение его увело кровь к желудку, погасив эйфорию первых дней.

Отсюда я сделал несколько интересных выводов. Во-первых, те из читателей, что не страдают дистрофией, не занимаются лечебным голоданием, регулярно питаются, вряд ли могут рассчитывать на острые, яркие переживания, подобные описанным мною. Во-вторых, эффект этой процедуры вообще не поддается прогнозированию, так как зависит от объема, качества, характера пищи и способности организма к ее усвоению. Человек, который, как в нашей стране было принято, без двух первых, трех вторых и пяти компотов не обедает, тратит на процесс переваривания от 3 до 5 часов, то есть постоянно удерживает возле желудка весь насущный ресурс крови. При этом каждый лишний кусок делает нас глупее, черствее, старше. И с этим, как с любым законом физиологии, ничего не поделаешь. Вспомним, что ощущает наевшийся до отвала человек, кроме тяжести в животе, мыслей никаких, эмоций — тоже, не говорить, ни двигаться не хочется, вздохнуть тяжело, взгляд осоловелый

неподвижный. А все от того, что кровь ушла к желудку, кровь покинула даже глазные мышцы (отчего и глаза осоловели). Разум (кора мозга) и душа (гипофиз) страдают от нашей российской прожорливости не меньше глаз.

Но продолжу рассказ о себе. Вернув классический вес своей молодости, я с чего-то решил, что этого мало и мне нужна такая масса, как на статуе Гермеса Праксителя. Стал сознательно закармливать себя и довел дело до того, что после обеда майка на животе начала топорщиться. Но не это испугало. Испугало то, что обед напрочь отбивал память, я забывал стихи, твердо державшиеся в голове перед обедом. Стали мучить изжога, тяжесть в животе, не оставлявшая меня часами. Стала исчезать из души привычная полуулыбка, и благодарственная молитва перед сном куда-то пропала. И однажды утром я проснулся опять 45-летним.

Я давно знал и без оговорок соглашался с древним афоризмом йогов: «Человек питается не тем, что он ест, а что усваивает». Но как узнать, что из недавно проглоченного окажется усвоенным? Процесс превращения брошенных в желудок продуктов в расщепленные до атомов микроэлементы, питающие каждую отдельную клетку, так скрытен, тонок, индивидуален, что о полном познании его даже в самом отдаленном будущем говорить не приходится. Оставалось надеяться, что основной инстинкт и гемокинез «фэн-фу» вывезут. Так оно и случилось.

К тому моменту, когда я стал испытывать душевный и физический дискомфорт от обильной еды, я уже, по счастью, знал, что контроль за обменом веществ находится в хорошо знакомой нам точке — в гипоталамо-гипофизарной системе. Полностью довериться организму мешала одна — неверная, как выяснилось, — мысль, что природа, понадеявшись на свою естественную скудность, просто не заложила какого-либо механизма, ограничивающего человека в еде, кроме объема желудка. Объяснение я нашел, наблюдая за своим 13-летним сыном — веселым и подвижным подростком, постоянно вызывавшем тревогу у бабушки с дедушкой по поводу того, как мало он ест. Я и сам замечал за сыном определенные странности во вкусах: он ел всегда маленькими порциями, очень избирательно и обнаруживал органичную тягу к вегетарианству. После сопоставления всех этих фактов я понял: гемокинез «фэн-фу» сделал меня с сыном физиологическими ровесниками, и тот тормоз пищеварения, что работал в нем, вновь заработал во мне, изжогами и плохим состоянием заставляя ограничить и сделать избирательней свое питание.

Не скажу, что я не знал никаких систем лечебного питания. Наоборот, знал и перепробовал на себе многие диеты. Но в данном случае решил не следовать никаким умозрительным теориям и целиком отдаться инстинкту. Во-первых, когда мне есть, я стал спрашивать не у часов, не у глаз, постоянно привлекаемых аппетитной едой, а у самого желудка. Я ел только тогда, когда он недвусмысленно заявлял о своей потребности. Во-вторых, я стал есть только то, что находил вкусным. А поскольку ел только вкусное и получал от этого удовольствие, мне невольно хотелось это удовольствие растянуть. Так сама собой подтвердилась старая йоговская заповедь, что каждый кусочек должен быть прожеван 30 раз. Я себя счетом не утруждал и уверен, что близко к таким результатам не подошел, но пища текла, а не падала в желудок — это точно.

Жадный едок не любит пищи и не ест ее, а уничтожает, губит, как своего личного врага. Откусив кусок поболее, он торопится проглотить его в наивной

надежде, что желудок доделает всю оставшуюся работу. Но у желудка нет зубов, есть только желудочный сок, поэтому, чтобы выполнить работу рта, ему требуется много больше времени и сил. Проще говоря, человек перестает есть не тогда, когда он встает из-за стола, а много часов спустя, и тем дольше не кончается его трапеза, чем меньше он жует. А, в свою очередь, только завершение процесса пищеварения позволяет начать полнокровный (в буквальном смысле этого слова) труд. Таким образом, старые истины, что, на охоту едучи, собак кормить не следует и что только голодный художник — подлинный творец, находят в физиологии безукоризненное подтверждение.

Суммировав все сказанное, я с легкостью оставил мечту сделаться античной статуей и резко ограничил объем пищи. Результат не замедлил сказаться: вернулись и прекрасная память, и превосходное настроение.

Из сказанного не следует, что я завязал желудок узлом. Нет. Просто тяжесть в желудке перестала быть мерилом удовольствия от еды. Удовольствием стал сам процесс, легкое дыхание и ощущение бодрости и энергии, с каким встаешь из-за стола. Поскольку я теперь твердо знаю, где находятся разум и душа, то умственным и душевным состоянием и меряю трапезу. Если, встав из-за стола, я могу без провалов в памяти восстановить одно из наиболее длинных из известных мне стихотворений, значит, обед был превосходным, если же нет — следующее застолье нужно сколь возможно отдалить. Сходный тест на эмоцию: если засыпаю с благодарственной молитвой — ел как надо, если молиться не тянет, но на душе покой — слегка переел, если настроение муторное и тревожное — явный перебор и наказание не замедлит: тяжелые, пугающие сны и пробуждение больного, старого человека.

Под конец рассказу о качественной стороне и маленьких хитростях моего сегодняшнего питания. Ем я теперь так, как боги на Олимпе не едали. Продукты покупаю только самого высокого качества. Почти все продукты обходятся мне теперь почти вдвое дороже среднестатистических, но так как ем я вчетверо меньше, то трата на питание у меня меньше вдвое по сравнению со среднестатистическим россиянином. Разнообразие — один из главных девизов моей кухни. Приступая к трапезе, выключаю даже музыку, ем в полном покое, по большей части закрыв от удовольствия глаза. Начинаю с кусочка французского сыра «Дорблю», размазав его по нёбу, досылаю к сыру оливки, фаршированные миндалем, а почувствовав во рту аромат миндаля, сдабриваю его ломтиком персика. Возможности для творчества необъятные: всякие травы, соусы пяти-шести видов по французским рецептам или плоды собственной фантазии. Все так вкусно, изысканно и каждый раз ново, что губить подобную трапезу обжорством просто грех. Так в Рембрандта от кулинарии преображаюсь я ежедневно на время обеда, и боги в эти полчаса могут мне позавидовать.

Столь пространно рассуждать на гастрономические темы не было бы нужды, если бы не предчувствие, что лед на «фэн-фу», омолодив участок мозга, отвечающий за обмен веществ, поставив под контроль аппетит, просто потащит читателя по пути, автором этих строк уже пройденному.

Остается напоследок сказать, что противопоказаний при гемокинезе «фэн-фу» не предвижу. Слышал опасения: мол, не случится ли простуды или менингита? Опасения эти напрасны: температура таяния льда 0°, то есть выше самых высоких температур зимой в России, а менингит — вообще инфекционное заболевание.

Чисто теоретически рассуждая, можно предположить, что данной процедуры следует избегать до наступления половой зрелости. Вывожу это из того, что в подростковый период гипофизом усиленно вырабатываются половые гормоны и гормоны роста, поэтому на всякий случай воздействия на гипофиз в этот период лучше избегать.

Думаю еще, что эффект от гемокинеза «фэн-фу» во многом зависит от рода деятельности, возраста и веса, от состояния сосудов мозга, их эластичности. Сам же по себе гипокинез абсолютно безвреден, любой кулинарный рецепт гораздо опаснее, потому что кулинария — это все-таки вторжение в организм, а лед на «фэн-фу» никакого вторжения в организм не производит, он просто двигает кровь в те места, где ей положено бывать, но где по разным причинам она давно не бывала. Вот и все. Тысячелетняя практика китайской медицины воздействия на «фэн-фу» температурой же (прижиганием) засвидетельствовала его полную безвредность.

Михаил Речкин

СЛУЧАИ

МАЗЬ КОШКИНА

Это случилось в небольшом городе Кокчетаве, что на севере Казахстана, в конце пятидесятых годов.

Молодой человек бросился под поезд, но свести счеты с жизнью ему все-таки не удалось. К нему подскочил мужчина и рывком отбросил в сторону.

Так встретились известный в Кокчетаве врач Кошкин и его будущий пациент В., лицо которого было обезображено экземой. Именно это тяжелейшее кожное заболевание толкнуло парня на самоубийство. Доктор Кошкин не только спас ему жизнь, но и избавил от экземы.

Вот рецепт, которым он воспользовался:

1. Две столовые ложки дегтя.
2. Одна столовая ложка серы горючей.
3. Пол-ложки пчелиного воска.
4. Одна столовая ложка меда.
5. Одна столовая ложка растертого медного купороса.
6. Одна столовая ложка уксусной эссенции.
7. Четыре ложки подсолнечного масла.

Все ингредиенты тщательно перемешать. Затем в течение 20 минут нагревать на слабом огне, постоянно помешивая смесь. Снять с огня. Дать остыть. Приготовленную мазь наносить тонким слоем на пораженные экземой участки кожи. Лечение продолжать до полного исчезновения признаков заболевания.

Мне известно также несколько случаев излечения больных псориазом. Применяется ли мазь Кошкина для лечения других кожных заболеваний я, к сожалению, не знаю, но если кто-то попробует воспользоваться этой мазью, вряд ли причинит себе вред, скорее наоборот — излечится.

Владимир Коновалов

МЕДИЦИНА

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

Продолжение рода — одна из самых важных, сложных и надежных функций организма. К сожалению, в последние годы нарушение этой функции стало распространенным явлением.

Для того чтобы понять, почему это происходит, предлагаю посмотреть на проблему бесплодия с совершенно новых позиций — с позиций системного подхода к человеку и его здоровью.

Давайте зададимся вопросом: функцией чего является продолжение рода? Функцией матки и яичников у женщин? Простаты и яичек у мужчин? Функцией гормональной системы? В официальной медицине принято ограничивать поиск причин бесплодия именно этими органами. Я же уверен, что продолжение рода, являясь, в первую очередь, функцией перечисленных органов, все же является функцией всего организма! Да, как бы это необычно ни звучало — функциями и желудка, и кишечника, и печени, и почек, и сердца, и всего головного мозга... Во-первых, все органы влияют на состояние непосредственно репродуктивных структур: матки, маточных труб и яичников (у мужчин яичек, семенных канатиков, простаты). Во-вторых, все органы влияют на структуры, управляющие репродуктивной системой (нейроэндокринные центры). В-третьих, все органы влияют на уровень здоровья в целом.

Кроме того, говоря о функции продолжения рода, нельзя разделять четыре ее составляющих: зачатие, беременность, роды и ближайший послеродовый период (год). Это единый процесс как с точки зрения непосредственно рождения ребенка, так и с точки зрения здоровья и даже жизни его и матери. Увы, в реальной практике борьба идет сначала отдельно за то, чтобы женщина забеременела.

Принятая практика выявления «виновника» бесплодия в семье не вполне корректна, поскольку «виновниками» всегда являются оба супруга. Даже в том случае, когда у одного из них уже есть дети. Игнорирование этого снижает вероятность успеха.

Причиной бесплодия иногда являются грубые анатомические дефекты в репродуктивных органах генетического или посттравматического, поствоспалительного характера, требующие оперативного вмешательства. Их мы рассматривать не будем, поскольку они встречаются редко, гораздо реже, чем это принято считать.

Те, кто столкнулся с проблемой бесплодия, прекрасно знают, к чему обычно сводится лечение. При явных гормональных нарушениях прописывают гормоны. Если гормональные нарушения не выявляются, то все внимание врачей привлечено к органам малого таза.

Практически у всех, кто обращается в соответствующие медицинские учреждения с бесплодием, обнаруживают хроническое воспаление органов малого таза и именно в нем и его осложнениях видят причину проблемы. У мужчин находят обычно хронический простатит, у женщин — хроническое воспаление придатков. Назначают в таких случаях сильные антибиотики, в результате чего у лечащихся от бесплодия появляются проблемы с кишечником, печенью, поджелудочной железой, почками. Кроме того, мужчинам рекомендуют грубый массаж, лазер, какие-нибудь «уникальные» таблетки, нефизиологичные электропроцедуры и т. п., а простатит остается. Женщинам — те же электропроцедуры и весьма болезненные гидротубации, предлагают операции, а хронический аднексит и непроходимость маточных труб остаются.

Многолетний опыт работы убедил меня в том, что у абсолютного большинства таких пациентов истинного хронического воспаления (аднексита

или простатита) на самом деле нет. Это мое утверждение вызовет, конечно, бурю негодования у ортодоксальных гинекологов и урологов, ведь они каждый раз опираются на конкретные признаки воспаления: отек, боль, нарушение функции. Они обнаруживают увеличенные, застойные, отечные, болезненные яичники или простату, непроходимые маточные трубы, измененные анализы. В последние годы было даже сделано «открытие» частой причины бесплодия из-за хламидиоза — инфицирования половой сферы специфическими, трудно выявляемыми и с трудом поддающимися лечению микроорганизмами — хламидиями. История с хламидиями — яркий образец кризиса современной медицины. Бессилие ее можно оправдать живучестью злосчастных хламидий. Теперь есть с кем бороться. Неважно какими средствами, но их надо уничтожить. А уничтожаться они, несмотря на целый ряд все более и более сильных антибиотиков, не хотят, но при этом здоровье человека в целом от этих антибиотиков на несколько месяцев или даже лет существенно снижается.

Гинекологи и урологи знают, что состояние органов малого таза в значительной мере определяется гормональной системой, что нарушение функции гипофиза, гипоталамуса, надпочечников может вызывать нарушение функции органов малого таза, кровообращения, лимфотока, секреции в них. Однако симптоматический характер мышления, гораздо большая легкость выявления этих нарушений, чем гормонального дисбаланса, привели к тому, что в реальной практике отмеченное знание не используется. Это слишком сложно для каждодневной практики. А ведь именно негрубая патология гормональной системы и встречается чаще всего, необходимо только уметь ее выявлять.

Длительная (пусть даже незначительная) дисфункция эндокринных органов приводит к нарушению управления ими органов малого таза, к специфическим нарушениям в этих органах, сопровождающимся отеком, болью, дисфункцией. Так и получается: нашли увеличенные, застойные, пастозные, болезненные яичники или простату, значит аднексит или простатит. Как я уже говорил, на самом деле они встречаются не просто редко, а крайне редко, в подавляющем же большинстве случаев имеет место та или иная степень дисфункции. И лечить в этом случае необходимо не простату или яичники, а гормональные железы. При этом положительный эффект отмечается быстро и без всяких антибиотиков и грубых манипуляций.

Все это относится и к случаям нарушения микрофлоры в женской половой сфере, когда постоянно высеваются всякие банальные грибки и многолетняя борьба с ними оказывается безуспешной. Суть в том, что состав микрофлоры половой сферы и состояние слизистых оболочек определяются качеством среды в ней (вязкость, кислотно-щелочное соотношение, содержание микроэлементов, витаминов, аминокислот, углеводов, ферментов и т. п.). Качество же этой среды определяется главным образом центральными гормональными железами, и если они хронически работают плохо, то хронически ненормальна и среда в половой сфере. Именно поэтому так чувствуют себя вольготно не нормальные бактерии, а атипичные — те, для которых благоприятны данные параметры среды. Что необходимо делать в таких случаях? Убивать ненормальную микрофлору? Она опять появится, потому что осталась подходящая для нее среда. Необходимо нормализовать среду через нормализацию работы гормональной системы. Это не просто теоретические рассуждения. В моей прак-

тике масса примеров, когда многолетний упорно леченный, но не проходящий грибок у женщин исчезал за несколько недель без всякого противогрибкового лечения, а только благодаря нормализации гормональной системы и всего организма.

Конечно же, состояние половой сферы, качество секрета в ней зависят не только от гормональной системы, но и от состояния всего организма, поскольку именно весь организм «поит и кормит» как гормональную систему, так и органы половой сферы. Почки и надпочечники, существенно влияя на водно-солевой обмен, участвуют в формировании кислотно-щелочного состава всех жидких сред организма. Качество секретов, а также состояние слизистых существенно зависят от белкового, жирового, углеводного, витаминного обмена, от эффективности освобождения организма от продуктов обмена и экзотоксинов, а значит, от работы печени, и кишечника, и поджелудочной железы, и легких, и желудка...

Матка, яичники, маточные трубы, простата, яички не только управляются гормональной системой, но и не могут быть нормальными, если их плохо кормят, поят или очищают какие-либо из органов.

Предположим, что у женщины или мужчины имеется функциональная слабость надпочечников или гипофиза, вырабатывающих гормоны, прямо влияющие на матку, яичники, простату, а кроме того, имеется функциональная слабость или даже хроническая болезнь поджелудочной железы, сердца или кишечника. Гипофиз будет плохо управлять маткой, простатой, яичниками; кишечник, поджелудочная железа — плохо их кормить; сердце — недостаточно снабжать кровью... Кроме того, кишечник, поджелудочная железа, сердце будут также плохо кормить и поить гипофиз или надпочечники, что еще больше ухудшит их работу. Как вы думаете, смогут ли органы половой сферы быть нормальными и нормально работать в таких условиях? Конечно, нет. Разве будут полноценными слизистая матки, яйцеклетка? Разве могут быть нормальными плохо «накормленные и напоенные» сперматозоиды? Конечно, нет. Из чего будет складываться бесплодие в таком случае? В значительной мере — из гормональных нарушений, в определенной мере — из обменных и в меньшей — из нарушений кровообращения. И лечение, на мой взгляд, должно быть принципиально иным, чем оно обычно бывает при ортодоксальном подходе. Местная симптоматическая терапия в области малого таза, по моему мнению, тоже необходима, но она может дать лишь очень небольшой вклад в решение проблемы.

С системных позиций иначе выглядит и еще один часто встречающийся симптом — непроходимость маточных труб. Истинная их непроходимость встречается на самом деле крайне редко и отмечается после очень грубых воспалений в прошлом (бывает, кроме того, посттравматическая и врожденная непроходимость). Механизм непроходимости маточных труб в абсолютном большинстве случаев не связан с их болезнью, а таков же, как и механизм хронической патологии яичников или простаты. Состояние слизистой маточных труб, жидкости в них, подвижность мерцательного эпителия, продвигающего эту жидкость вместе с яйцеклеткой, полностью зависят от гормональной системы, то есть от нескольких конкретных управляющих гормонов, а также от обмена веществ и дезинтоксикации в организме, определяемых всеми органами. В абсолютном большинстве случаев непроходимость маточных труб достаточно легко устраняется мерами, нормализующими отмеченные нарушения. Необходимо

лишь провести точную индивидуальную диагностику для выявления гормональных и обменных нарушений.

Думаю, теперь уже читателю понятно, почему бесплодие — проблема всего организма.

Поскольку людей с идеальным здоровьем не существует, то, если уж в семье имеется проблема бесплодия, необходимо использовать все возможности повышения детородной функции супругов. Обычно, установив, что у одного из супругов имеется явное нарушение репродуктивной функции, врачи занимаются только его лечением. Допустим, в результате лечения у мужчины установилось нормальное количество сперматозоидов и увеличилась их подвижность. Однако эти параметры могут соответствовать нижней границе нормы или норма может поддерживаться за счет существенного функционального напряжения репродуктивных органов и всего организма. В таких случаях любые жизненные трудности (переутомление, стрессы, плохое питание, физические перегрузки, простуды и т. п.) могут периодически и даже часто снижать репродуктивные возможности ниже нормы и, суммируясь с патологией супруги, уменьшать вероятность зачатия. Выявление и коррекция у мужчины даже негрубых гормональных нарушений, а также функциональных нарушений со стороны других органов, влияющих на обмен веществ, кровообращение, дезинтоксикацию, может существенно повысить шанс зачатия. Фактически в подобных случаях основной «виновник» бесплодия ответствен за ситуацию на 70—90 процентов, а второй супруг — на 10—30 процентов. Разве можно отказываться от этих, пусть даже небольших, добавок при попытке решить такую важную проблему?

Приведу несколько примеров из своей практики. Шесть лет назад ко мне обратились относительно молодые супруги, не имеющие детей. У женщины тридцати двух лет в прошлом была одна неудачная беременность. За двенадцать лет она лечилась везде, где только этой проблемой занимаются, в том числе и у целителей и в специализированной клинике за границей, но безуспешно. При обследовании была выявлена генетическая функциональная слабость гипофиза, которую никто не выявлял и не лечил. Кроме того, отмечались негрубая функциональная слабость пищеварительной системы и повышенная реактивность (чувствительность) нервной сферы. У супруга даже без тщательной диагностики были заметны явные признаки гормональных нарушений — он был чрезмерно высоким. Таким образом, оказалось, что главной причиной бесплодия являлась семейная гормональная дисфункция с некоторым дополнительным влиянием обменных нарушений и снижением резервных функциональных возможностей организма у супруги из-за слабости нервной сферы. В первую очередь, им было рекомендовано проанализировать и устранить изъяны в образе жизни, назначен комплекс рекомендаций для улучшения функции гипофиза, пищеварительной системы и для уменьшения реактивности нервной системы у супруги, а также для улучшения общего гормонального фона у супруга. Я посоветовал им начать лечение с поездки в загородный профилакторий, где можно было бы больше гулять, плавать в бассейне, принимать общеоздоравливающие процедуры (массаж, лечебная физкультура, ванны). Все рекомендации были выполнены и беременность наступила через два с половиной месяца. Будущая мама продолжала выполнять рекомендации, которые постоянно корректировались. В положенный срок родилась девочка, которой сейчас уже пять лет.

Второй случай оказался более сложным, несмотря на то что пациентка была в более благоприятном для беременности возрасте — 24 года. Предыстория похожая: пять лет мытарств, лекарств и болезненных процедур, не принесших эффекта. При обследовании оказалось, что помимо серьезных гормональных нарушений комплексного характера, то есть со стороны нескольких эндокринных желез, у этой женщины отмечался целый комплекс нарушений со стороны мочевыводящей, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. Это означало, что пациентка была просто-напросто слабым физически человеком. У ее супруга оказалось не меньше проблем со здоровьем. Все это наряду с чисто гормональными нарушениями у супруги усугубляло ситуацию, внося свой вклад в бесплодие. В результате лечения у этой пациентки в первую очередь нормализовались месячные — они стали безболезненными и не такими обильными, как раньше. Кроме того, исчезли набухание и болезненность молочных желез, которые отмечались раньше. Улучшилось общее самочувствие обоих супругов. Вняв, наконец, моим настоятельным советам изменить образ жизни, супруги стали больше заниматься гимнастикой, бывать на свежем воздухе, ходить в парную и бассейн. После того, как они провели отпуск за городом, наступила долгожданная беременность, которую удалось сохранить. Протекала она не идеально, но не хуже, чем у многих женщин, считающихся здоровыми. Сейчас родившемуся мальчику уже более двух лет.

Третий случай, который мне хочется описать, носит скорее поучительный характер. Женщину 28 лет привела ко мне ее свекровь. Была установлена причина бесплодия, даны рекомендации, в том числе было сказано о необходимости параллельного лечения супруга. Прошло три месяца, супруг так и не пришел на прием. Мне удалось связаться со свекровью пациентки, и выяснилось, что никакие мои рекомендации не выполняются. Я понял, что эта женщина привыкла жить без ребенка, у нее не было потребности в нем. Для успеха лечения совершенно необходимо, чтобы женщина очень хотела родить ребенка, лишь тогда системное лечение приносит успех.

Что касается искусственного оплодотворения, этого чуда технического прогресса в медицине, то тут проблемы кроются в другом: часто оплодотворенная в пробирке яйцеклетка не приживается в матке. Я встречал женщин, которые по три, четыре, пять раз проделывали эту процедуру безуспешно. Каждый раз дело кончалось самопроизвольным абортом. Это связано с тем, что, как я уже говорил, функция продления рода — это не только зачатие, но и вынашивание ребенка, и роды, и послеродовой период. Это единый процесс. Те же причины, которые не позволяют женщине забеременеть (гормональные и обменные нарушения), не дают ей и выносить ребенка.

Но предположим, что зачатие удалось, плод прижился. Если при этом у женщины остался весь комплекс нарушений гормонального статуса, обмена веществ, кровообращения, дезинтоксикации, как будет развиваться ребенок, как пройдут роды, каково будет здоровье матери и ребенка? Такие нарушения могут привести к патологической беременности и родам, послеродовым осложнениям. Ребенок скорее всего родится слабым и болезненным, а то и вовсе мало жизнеспособным. А ведь используя системный подход, все эти проблемы можно решить.

Итак, решая проблему бесплодия, необходимо в первую очередь приво-

дить в порядок гормональную систему, здоровье человека в целом.

Учитывая всю сложность проблемы, сугубо индивидуальный характер нарушений в каждом конкретном случае бесплодия, я не могу давать заочные рекомендации. Это было бы профанацией. В каждом отдельном случае работу с пациентом необходимо начинать с индивидуальной системной диагностики.

Дам лишь одну универсальную рекомендацию в решении проблемы бесплодия: необходимо наладить здоровый образ жизни. Поскольку причиной бесплодия чаще всего являются не локальные грубые органические нарушения в малом тазу, а комплекс негрубых гормональных и обменных нарушений, то во многих случаях вообще бывает этого достаточно. К сожалению, большинство людей не думают о своем здоровье, пока не случится беда.

А ведь лучшими «лекарствами», устраняющими все негрубые нарушения в организме, являются гимнастика, свежий воздух, здоровое питание, положительные эмоции, достаточный сон. К этому можно также добавить самомассаж, различные водные процедуры, фиточаи.

Лопух: зри в корень

В справочниках по фитотерапии и в статьях вашего журнала встречаются рецепты с корнем лопуха. При этом иногда указывается, что надо брать лопух первого года жизни. Но я нигде не встречала объяснения, как различить лопух первого и второго года. Расскажите, пожалуйста, в чем разница.

Анна Ларина, Белгородская область

Лопух большой (репейник) — двухлетнее растение с длинным стержневым корнем. В фитотерапии часто используются корни лопуха, которые собирают осенью на первом и весной — на втором году его жизни.

А различают их так. В первый год лопух не выпускает стрелу. Над землей — только крупные черешковые листья, а в земле — мясистый корень, который не только используют как лекарственное сырье, но и употребляют в пищу в сыром, вареном, печеном виде, кладут в суп вместо картофеля.

Характерный признак лопуха второго года жизни — то, что у него есть высокий стебель, стрела. Корень у лопуха к этому времени несколько деревенеет, становится полым.

Настой и отвар корней лопуха обладают мочегонным и потогонным действием. Экстракт корней улучшает состав крови, очищает ее. Установлено, что корень лопуха обладает способностью сдерживать рост опухолей. Кроме того, потребление корня лопуха увеличивает отложение гликогена в печени. Поэтому в свежем виде или в форме жидкого экстракта он показан при диабете (20 г на 250 мл воды, 3 раза в день). В свежем виде, конечно, годится корень первого года.

Очень эффективен корень лопуха при лечении болезней суставов, о чем в нашем журнале (№ 6 за 1996 г.) рассказывалось очень подробно.

В китайской медицине лекарственные свойства корня лопуха считаются столь сильными, что его назначают в качестве противоядия при укусах змей.

КЛАССИКА

Герберт Шелтон

Насколько можно похудеть голодая?

Когда человек прекращает есть его вес, вполне естественно, снижается. При этом величина снижения веса у всех разная, она зависит от ряда обстоятельств. Полные люди теряют вес гораздо быстрее, чем худые. Быстрее худеют и физически активные люди. Чем дольше продолжается голодание, тем медленнее становится снижение веса.

В первые двое-трое суток вес часто снижается на 5—6 фунтов* в день. Но это не потеря самой плоти. Большей частью такая потеря веса происходит за счет освобождения пищеварительного тракта от пищевой массы и фекалий.

При том, что толстые люди, начав голодание, обычно теряют вес очень быстро — примерно по фунту в день, бывают труднообъяснимые случаи. Так, очень полная женщина за пятьдесят дней голодания в Школе здоровья

* 1 фунт равен 0,454 кг.

в 1952 году потеряла лишь двенадцать фунтов. До прихода в Школу здоровья у нее был очень низкий метаболизм, именно в этом я вижу единственное объяснение немыслимо малой потери веса за столь длительный срок воздержания от пищи. Такое медленное снижение веса (в среднем на четверть фунта в день) обычно наблюдается в последние дни длительного голодания, когда обмен веществ резко замедляется.

Вес, теряемый полными людьми в первые дни голодания, иногда поражает. Однако быстрая потеря веса свидетельствует о плохом состоянии тканей организма. Именно поэтому полные люди, дряблые и рыхлые, теряют вес быстрее, чем люди с твердыми, сильными мышцами. И даже независимо от веса те люди, чьи ткани в плохом состоянии, могут быстро худеть в начале голодания.

Доктор Кэррингтон высчитал и опубликовал данные о потере веса у десяти отобранных им пациентов. За 253 суммарных дня голодания они потеряли в общей сложности 248 фунтов, то есть примерно фунт за день каждый. Всего лишь около фунта реального питательного вещества в день было достаточно каждому из этих больных для поддержания равновесия в организме.

Наблюдая за десятью этими пациентами, Кэррингтон сделал следующие выводы. Полные люди теряют вес гораздо быстрее, чем худые. При этом люди с дряблыми мышцами худеют быстрее, чем крепко сбитые толстяки. Эмоциональные люди худеют быстрее, чем спокойные и уравновешенные. Потеря веса значительнее у тех, кто во время голодания ведет активный образ жизни. Потребление большого количества воды сдерживает похудение, поскольку жидкостью наполняются ткани организма. Краткие голодания в среднем приводят к большей потере веса за день, нежели длительные голодания. Снижение веса при втором, третьем, четвертом голодании обычно бывает меньшим, чем при первом голодании. Средняя потеря веса у голодающего больного сводится к одному фунту. Обычно больной теряет приблизительно полтора фунта в день в самом начале голодания и полфунта в конце.

Однако эти выводы относились исключительно к больным людям. И Кэррингтон задался вопросом: «А сколько должен терять во время голодания здоровый человек?» Его ответ был таков: «Более одного фунта за день — слишком большая потеря веса, свидетельствующая об излишней полноте тела; менее полуфунта — слишком маленькая, свидетельствующая об истощении». Сопоставляя различные данные, Кэррингтон пришел к заключению, что здоровый человек во время голодания должен терять в среднем двенадцать унций* за день. Это, считает он, и составляет реальную ежедневную потребность здорового человека в питании для поддержания веса и замены изношенных тканей организма. К такому же выводу пришли независимо от этих данных и другие специалисты.

Однако эти двенадцать унций — не та пища, которая съедена, а та, которую организм усвоил.

Наблюдения показывают, что женщины теряют при голодании немного больше веса, чем мужчины. — это можно объяснить меньшей скоростью

---

* 1 унция равна 28 г.

обмена веществ у женщин. А тот факт, что полные люди обычно быстрее худеют, является дополнительным подтверждением вывода Кэррингтона о том, что здоровые люди теряют вес медленнее, чем больные.

Считается, что человек может потерять 40% своего нормального веса, прежде чем его жизни будет угрожать опасность. Однако мне известно много случаев, когда при голодании люди теряли гораздо больший вес, и это не приводило к опасности для жизни. Доктор Дьюи утверждает: «До «скелетного состояния» доводит человека болезнь, а не голодание».

Известны случаи, когда при голодании люди сохраняли свой обычный вес. По этому поводу доктор Кэррингтон писал: «Объяснить это можно только большой плотностью тканей организма, которые при голодании раскисляются и частично заполняются водой, которую голодающий пьет по желанию».

Спортсмен Дж. Эстаплер даже прибавил три четверти фунта, участвуя в недельном голодании спортсменов в декабре 1903 года в Мэдисон Сквэр Гарден. Доктор Макфедден, описывая этот случай, отнес прибавку веса на счет удержания в организме большой части дистиллированной воды, которую Эстаплер «принимал в большом количестве».

Иногда высказывается опасение, что голодание может привести к туберкулезу. Считают, будто потеря веса делает человека легко подверженным этой болезни. Но такой страх безоснователен и базируется на ложной точке зрения. Худоба при туберкулезе — это не причина болезни, а результат ее. Обычно больные туберкулезом люди снижают вес независимо от количества принимаемой пищи. Скорее всего, это предусмотрено природой: больной туберкулезом в процессе длительного голодания выздоравливает быстрее и надежнее, чем потребляя привычное количество «питательной пищи». Часто даже такие больные во время голодания теряют меньше веса, чем при питании.

Туберкулез нередко развивается у упитанных людей. Профессор Моргулис справедливо пишет: «Туберкулез — следствие зловещего сочетания перенаселенности, нехватки одежды, нездоровой еды, антигигиеничной среды, которые свойственны нищете».

Потеря веса при голодании происходит не за счет утраты жизненно важных тканей, а за счет избавления от излишнего жира, отходов пищи и т. п. Величина мышц тоже уменьшается, но это — результат снижения количества находящегося в них жира и уменьшения размера клеток. При обычном голодании число мышечных клеток фактически не сокращается.

Вес, утраченный за время голодания быстро восстанавливается Убежден, что в потере веса нет ни малейшей опасности.

Перевод Льва Владимирского

Теренс Маккенна,
США

СОБЛАЗНЫ

Горько - сладкая ЛЕСТЬ

В Англию чай, кофе и какао стали поставляться вместе с 1650 года. Отсюда они широко распространялись по Европе. Впервые христианская Европа нашла альтернативу алкоголю. Все три завезенных продукта — стимуляторы, все завариваются горячей водой и все три употребляются с сахаром. Мода на сахар способствовала потреблению кофе, чая и шоколада, которые, в свою очередь, способствовали потреблению сахара.

К 1820 году в Европу ежегодно импортировались тысячи тонн чая. Чай для европейского рынка с середины XVIII до начала XIX века поставлялся из китайского приморского города Кантона. Закупщикам чая не позволялось проникать в глубь страны, они не были посвящены ни в какие детали разведения и выращивания этого растения. Как пишет Хобхауз, «весь исторический юмор в отношении Европы состоит в том, что почти два века товар импортировался с расстояния в полмира и что выросла огромная индустрия, включающая в себя 5% всего крупного отечественного производства, но тем не менее никто ничего не знал о том, как выращивать, готовить или смешивать чай».

Неведение это не было барьером для коммерческой эксплуатации чая, а вот захват турками Константинополя в 1453 году таким барьером был. Когда торговые пути через Восточное Средиземноморье оказались в руках турок, искусство навигации и судостроения начало подвергаться значительному давлению, с тем чтобы облегчить путь через океан на Восток через мыс Доброй Надежды. Путь этот был открыт в 1498 году Васко да Гамой.

Когда датские и португальские мореплаватели достигли наконец Молукки, называвшейся Островами Пряностей в Восточной Индонезии, пряности стали в Европе намного дешевле и завязалась борьба за создание монополий. Британской Ост-индской Компании суждено было стать самой значительной из торговых компаний в мире. Она контролировала всю чайную торговлю с огромными для себя преимуществами.

Чай заварил революцию

В конце XVIII века чайная торговля переживала кризис, и правительство лорда Норта приняло серию плохо обдуманных решений, которые при-

вели не только к развалу чайной торговли, но и к потере Англией ее колоний в Северной Америке. 16 декабря 1773 год разъяренные колониальные радикалы в Бостоне повернули чайные суда Его Величества назад, уничтожив их груз. Той ночью был, так сказать, «заварен чай революции». Были и другие подобные «чаепития» — в Нью-Йорке, Чарлстоне, Филадельфии. Дело могло бы и затихнуть через несколько недель, если бы закрытие британцами в ответ порта Бостона не сделало неизбежной Декларацию независимости.

К началу XIX века чайная торговля проявляет явные признаки нестабильности. На Европейском континенте наполеоновские войны опустошили казну. Ответом стало печатание бумажных денег, не обеспеченных золотом, и эта практика в конечном счете привела к серьезной инфляции и к упадку экономики. Из этого тупика экономику вывела, как это ни прискорбно, торговля опием.

Торговля опием была не чем иным, как британским терроризмом, направленным против населения Китая, до тех пор пока ограничения, установленные китайским правительством, не покончили с этим. В упомянутых событиях как бы заложена схема, повторившаяся и в нашем веке. Как агенты по сбыту чая обратились к опию, когда их чайный рынок испытывал депрессию, так и западные разведслужбы, такие как ЦРУ и французская секретная служба, обратили в восьмидесятых годах свое внимание на импорт кокаина после утраты монополии на героин торгующими этим наркотиком муллами Иранской революции. Историю этакой коммерческой поддержки наркотиков, когда один наркотик цинично поощряется и используется, чтобы поддержать введение других на протяжении последних 500 лет, рассматривать не очень приятно. Быть может, именно поэтому за подобное занятие берутся довольно редко.

Эти циклы начались с сахара. Как уже говорилось, производство сахара, которое напрямую зависело от торговли рабами, широко распространилось в XVI веке. Активное использование в XVIII веке чая, кофе и шоколада еще больше подняло спрос на сахар. Благодаря потреблению сахара в кофеиновых напитках этот продукт стал играть не последнюю роль в подавлении низших классов и женщин всех классов культурой владычества. «Наркотическое рабство» — это выражение по отношению к тем временам можно применять не как метафору, а буквально.

Когда чайный рынок потерпел крах, распределительная система, учрежденная и используемая Британской Ост-индской Компанией, обратилась к производству и продаже опия и эксплуатации китайского населения. В 1803 году был изобретен морфий, а затем и героин (1873). Встревоженные социальные реформаторы, пытавшиеся покончить с потреблением наркотиков, преуспели лишь в том, что загнали его в подполье. Таким оно остается и поныне, но контролируется сегодня уже крупными международными преступными организациями. С начала эпохи исследований психоактивных веществ снадобья и растительные продукты становились все более важными факторами в международной дипломатии. Коренным жителям далеких тропиков уже не приходилось томиться от скуки: их родина стала сферой производства с завербованной рабочей силой, поставляющей сырье, и потенциальным рынком для готовой продукции. Подобно менадам, обезумевшим в вихре дионисийского неистовства, отравленная сахаром экономика Европы, экономика стиля владычества, жаждала пожрать своих собственных детей.

Кофе

Знаменитый Авиценна одним из первых написал о кофе, хотя кофе и употреблялся до этого в Эфиопии и Аравии — странах, где кофейное дерево встречается в диком виде. На Аравийском полуострове давно было известно, что кофе — это растение с замечательными свойствами. Есть даже апокрифическая история о том, как больного Пророка посетил Архангел Гавриил и предложил ему кофе в качестве целебного средства.

Великий датский натуралист Линней, начавший современную научную таксономию, из-за ассоциирования кофе с арабами назвал это растение Coffea arabica.

Когда кофе впервые завезли в Европу, его использовали и в качестве пищевого продукта, и в качестве лечебного средства, для чего богатые маслом зерна растирали в порошок и смешивали с жиром.

Позднее молотый кофе добавляли в вино и варили, чтобы получить стимулирующий крепкий напиток.

Хотя кофе и потреблялся в некоторых кругах задолго до чая, тем не менее именно чай подготовил почву для популярности кофе. Стимулирующее свойство сделало кофеин и теобромин (близкий родич кофеина в чае) идеальными наркотиками для промышленной революции: они обеспечивали подъем энергии, давая людям возможность продолжать утомительную монотонную работу, требующую сосредоточенности. Перерыв на чай и кофе — единственный наркотический ритуал, который никогда не подвергался преследованию. Тем не менее твердо установлено, что пристрастие к кофе может стать причиной язвы желудка, может ухудшить состояние сердца, вызывать раздражительность и бессонницу, а в чрезмерных дозах даже тремор и судороги.

Против кофе

Были и хулители кофе, но они всегда оставались в меньшинстве. Многие обвиняли его в смерти французского министра Кольбера, погибшего от рака желудка. Гёте грешил на привычный для него кофе с молоком как на причину своей хронической меланхолии и приступов тревоги. Кофе также упрекали в том, что он вызывает состояние крайнего мозгового возбуждения.

В склонности к буйству после питья кофе явно кроется причина некоторых указов против этого продукта, вышедших в Европе в 1511 году. Принц Вальдека был инициатором первого варианта программы доносов о наркотиках, когда предложил вознаграждение в 10 талеров всякому, кто будет сообщать властям о лицах, пьющих кофе. Вознаграждали даже слуг, если те доносили на хозяев, расхваливавших кофе. Однако в 1777 году власти континентальной Европы признали пригодность кофе к употреблению — но не для всех, а лишь для духовенства и аристократии. Наказанием за питье кофе представителям менее привилегированных классов было, как правило, публичное битье тростью и штраф.

И конечно же, многие предполагали, что кофе вызывает импотенцию. Олеарий, описывая свои путешествия, говорил, что персы пьют «горячую черную воду», имеющую свойство «стерилизовать мужчин и истреблять плотские желания». Принцесса Елизавета Шарлотта Орлеанская, мать распутного регента Филиппа II, писала сестре: «Кофе не так нужен священникам-протестантам, как церковнослужителям-католикам, которым не дозволено жениться, и они вынуждены оставаться целомудренными... Удивляюсь, что так много людей любят кофе, хотя он горек и у него дурной вкус. По-мое-

му, вкус его в точности таков, как нечистое дыхание».

Врач-исследователь Раувольф из Аугсбурга, впоследствии открывший первый транквилизатор — растительный экстракт «раувольфию», писал, что кофе давно укоренился и широко продавался в Малой Азии и Персии, которые он посетил в середине 1570-х годов. Вскоре кофе стал своего рода манией. Кофе завезли в Париж в 1643 году, а через 30 лет в городе было уже свыше 250 кофеен. В годы, непосредственно предшествовавшие Французской революции, действовало уже почти 2000 кофейных заведений. Если неуемная болтовня — мать революции, то страсть к кофе — ее повивальная бабка.

Шоколад

Ввоз шоколада в Европу — это самый хвост моды на кофеиновую стимуляцию, начавшуюся во время промышленной революции. Шоколад, производимый из молотых бобов растущего на Амазонке дерева Theobroma сасао, содержит лишь малые количества кофеина, но богат родственным кофеину теобромином. Вещества, родственные и тому, и другому, встречаются эндогенно в нормальном метаболизме человека. Подобно кофеину, теобромин — стимулятор, и потенциал пристрастия у шоколада весьма значителен.

Деревья какао были завезены в центральную Мексику из тропиков Южной Америки за много веков до прихода испанских конкистадоров. Там они играли важную сакраментальную роль в качестве таинства в религии индейцев майя и ацтеков. Майя пользовались также зернами какао в качестве эквивалента денег. Вождь ацтеков Монтесума регулярно пил неподслащенный настой молотого какао в холодной воде. Смесью молотого шоколада и содержащих псилоцибин грибов угощали приглашенных на торжества по поводу коронации Монтесумы II в 1502 году.

Кортеса о существовании какао уведомила его возлюбленная, урожденная американка донья Марина, одна из девятнадцати молодых женщин, предложенных ему Монтесумой в качестве дани. Убежденный доньей Мариной в особых свойствах какао, Кортес стремился культивировать это растение. Он писал императору Карлу V: «На землях одного хозяйства было высажено 2000 деревьев: плоды их подобны миндалю и продаются измельченными в порошок».

Вскоре после этого шоколад был завезен в Испанию, где он стал очень популярен. Тем не менее распространение шоколада было медленным, быть может, оттого, что на рынке соперничали сразу несколько стимуляторов. В Италии и странах Бенилюкса шоколад не был известен до 1606 года, во Франции и Англии он появился только в начале второй половины семнадцатого столетия. Исключая краткий период царствования Фредерика II, когда шоколадный напиток стал излюбленным средством для профессионалов-отравителей, добавляющих в шоколад яд, популярность его устойчиво возрастала вместе с ростом объема производства.

Невероятно, но за относительно короткий период (два века) четыре стимулятора — сахар, чай, кофе и шоколад — смогли из товаров местного пользования превратиться в предмет торговли крупнейших торговых империй, охраняемых военными силами, наиболее значительными из когда-либо известных до того времени и поддерживаемых заново введенной практикой рабского подневольного труда. Таково действие «чашечки, что бодрит, но не опьяняет».

КУХНЯ ШАТАЛОВОЙ

БЛЮДА ИЗ ПРЕСНОГО ТЕСТА

В целебное питание продукты, приготовленные из дрожжевого теста, не входят, так как нарушают кислотно-щелочное равновесие в организме.

Однако соответствующим образом приготовленное пресное тесто используется в целебном питании очень широко. Прежде чем перейти к рецептам блюд из такого теста, расскажу о том, как оно готовится.

Пресное тесто

1 кг муки, 2 стакана теплой воды.

Смешать муку с водой. Консистенция теста должна быть такой, чтобы его можно было разрезать ножом. Проверить тесто на готовность можно, придав ему шарообразную форму и оставив под влажной салфеткой на 15 мин. Если после этого тесто не тянется за ножом при разрезании, его можно считать готовым. Если оно окажется слишком жидким, надо промять его на доске, подпыленной мукой.

Если мука приготовлена из обсушенной пророщенной пшеницы, перемолотой перед приготовлением теста, блюдо будет очень полезным для здоровья. Задача состоит в том, чтобы правильно его приготовить. При выпекании в духовке или обжаривании в масле все ценное в зерне под воздействием высокой температуры (выше 100°С) уничтожается. Происходят неблагоприятные структурные изменения, которые нарушают процесс усвоения пищи. Я предполагаю, что именно это способствует нарушению естественной для человека ферментативной обработки пищи в кишечнике. Поэтому лучше учиться готовить блюда из теста в кипящей воде или на пару.

Лапша

500 г муки, 3/4 стакана воды, 0,5 чайной ложки лимонного сока, столовая ложка растительного масла.

Смешать холодную воду с лимонным соком и растительным маслом, размешать эту эмульсию с мукой в миске. Замесить тесто рукой или деревянной лопаткой, выложить на подпыленную мукой доску. Скатать шар и завернуть его во влажную салфетку. Сначала размять рукой толстую лепешку, а затем раскатать тесто в тонкий пласт скалкой. Меня научили туркменки в пресное тесто добавлять лимонный сок, смешанный с маслом, после чего тесто легко раскатывается в тонкий пласт толщиной чуть ли не в папирос-

ную бумагу. Когда пласт готов, его чуть-чуть подпыливают мукой и заворачивают в трубочку или складывают пласт вдвое, вчетверо и т. д. и нарезают соломкой. Соломку разбрасывают по доске, чтобы она слегка подсохла. Лапшу можно использовать во многих блюдах, можно заготавливать ее и впрок, но ненадолго.

Ваджа почти по-узбекски

300 г картофеля, редька, 200 г помидоров, по корешку моркови и петрушки, стручок болгарского перца, 300 г свежей капусты, головка чеснока, пряности по вкусу, стакан бульона, оставшегося после приготовления лапши со специями.

Мелко нашинковать картофель, редьку, морковь и петрушку. Проварить овощи в бульоне в течение 4 минут. Положить в кастрюлю перец, нарезанный кольцами, и капусту, нарезанную соломкой. Варить на небольшом огне. Капуста должна остаться с хрустинкой, картофель же сварить полностью. Кастрюлю отставить на край плиты и заправить мелко нарезанными помидорами вместе с растертым чесноком. Все это соединить с отварной лапшой. Лапшу всегда следует отваривать непосредственно перед едой.

Галушки-бантики

Это блюдо относится к праздничным, поэтому в обычное пресное тесто можно ввести желтки и растительное масло. Стакан свежеприготовленной пшеничной муки, 2 стакана мелко шинкованных листьев зелени, один желток, стакан холодной воды, чайную ложку лимонного сока или сухого вина, столовую ложку растительного масла. 2 небольших помидора и 2 небольших свежих огурца.

Замесить лапшовое тесто и после отстойки под влажной салфеткой раскатать возможно более тонким слоем. Затем обернуть его вокруг длинной скалки и разрезать вдоль нее. Убрав скалку, многослойное тонкое тесто разрезать на прямоугольнички размером 10×10 см, которые будут напоминать многослойные пирожные.

Перевязать каждый прямоугольник жгутом и отварить в крутом кипятке. Осторожно вынуть, выложить на плоскую тарелку, расправить листики галушек бантиком и освободить их от жгута. При определенной сноровке получается очень красивое блюдо, которое можно украсить помидорами и огурцами, разрезанными надвое. Между листиками галушек можно проложить кинзу и сбрызнуть все подогретым маслом.

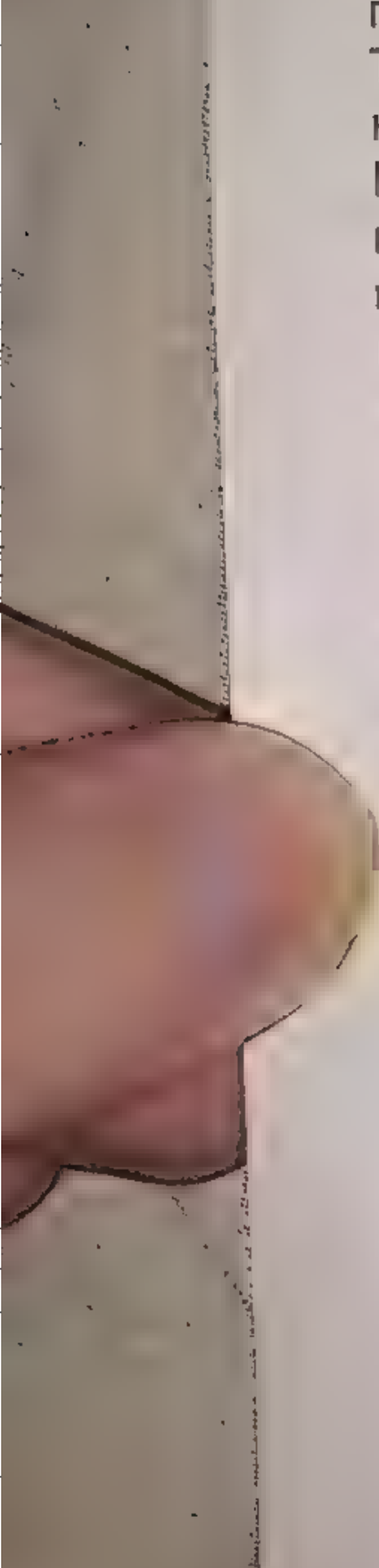
В нашей кухне жирная пища считается исключительно нездоровой, масло в ней применяется в очень малом количестве, как пряность. Поэтому есть смысл настаивать масло на цветах шиповника, рябины, жасмина, зверобоя, тимьяна, медуницы, а также на всех острых пряностях, которыми вы располагаете. Масло смягчает вкус и запах гвоздики, душистого перца, тмина и др.

Почти самса из пресного теста

2 стакана муки из зерен проросшей пшеницы, 0,5 стакана холодной воды с желтком яйца и ложкой растительного масла, стакан мелко шинкованной зелени, 6 головок репчатого лука, 0,5 чайной ложки растертых в пудру пряностей с перцем.

Очень мелко нашинковать лук, растереть рукой вместе с зеленью, присыпать пряностями и окропить растительным маслом. Раскатать лапшовое тесто слоем 1 см, разрезать на квадра-

ты. На каждый квадрат положить луковый фарш и защипать края. Отварить в крутом кипятке или овощном бульоне. Всплывшие вареники, ушки или самсы шумовкой вынуть на блюдо. Названия меняются в зависимости от формы изделия, которую вы выбрали при заворачивании фарша в тесто. Так, чтобы сделать вареники, им нужно придать форму полумесяца. Если хотите, чтобы ваши изделия были похожи на пельмени или ушки, кончики вареников слепите вместе. Если же вы хотите приготовить самсу, то нужно нарезать лапшовый лист на более крупные квадраты и свободные края свести вместе, как бы формируя яблоко с листиком. Самса может быть приготовлена и на пару. Для этого существует специальное приспособление, но можно использовать и просто дуршлаг с плоским дном. Варятся изделия с начинкой из сырого лука немного дольше, чем с готовым фаршем.



Кандидат медицинских наук
Г. С. ШАТАЛОВА
проводит курс лекций
на тему
«Методы естественного самооздоровления и долголетия»
14.01, 11.02, 11.03, 8.04, 13.05
1997 г.
в Доме культуры
им. Серафимовича
по адресу:
Средний Тишинский пер., 5/7
(м. «Белорусская»).
Справки по телефону: 253-66-33.

О целительной силе медицинских пиявок (гируд) знали еще в древнем Египте. Их применяли в лечебных целях и в античной Греции, и в Риме. Европейские лекари и в средние века, и в новые времена также отдавали должное лечебным свойствам пиявок.

Прежде Россия была основным поставщиком медицинской гируды в Европу: до 120 миллионов пиявок ежегодно вывозили российские промысловики за рубеж, а доход от этого промысла составлял шесть миллионов рублей серебром в год.

И сегодня медицинские пиявки продаются в аптеках. Только одна московская биофабрика реализует примерно 1 миллион пиявок в год.

До того, как я всерьез заинтересовался гирудотврапией, как и большинство людей, я полагал, что все воздействие медицинской пиявки на человека заключается лишь в отсасывании крови. Мне и в голову не приходило, что с помощью этих маленьких скользких созданий, обитающих в природных водоемах практически повсеместно, можно успешно бороться со многими серьезнейшими заболеваниями, такими, как варикозное расширение вен, тромбозы и тромбофлебиты, подагра и радикулиты, хроническая ангина, тонзиллит, гайморит и фронтит, цистит и простатит, аритмия сердца и гипертоническая болезнь, импотенция и бесплодие и другие.

Московский профессор Г. А. Захарьин, например, в «Клинических лекциях», изданных в 1895 году, подробно описывает случай прекращения обильного носового кровотечения у 40-летней женщины после наложения четырех пиявок в окружности заднего прохода, объясняя получен-

И. Речник

ГИРУДОТЕРАПИЯ

РЕЦЕПТ НА ПИЯВКУ

ный результат отвлекающим кровоизвлечением.

И что интересно, в мировой практике пока неизвестны противопоказания к применению медицинской пиявки и аллергические реакции на нее, равно как и всяческие побочные эффекты лечения гирудой.

Впервые об уникальных способностях этих созданий я услышал от президента Ассоциации врачей-гирудотерапевтов России, директора оздоровительного центра «Асклейпион» (Москва), кандидата медицинских наук Владимира Алексеевича Савинова.

— Гируда, — объяснял он, — это живая фармацевтическая фабрика и инъекционная аппаратура в микроскопических размерах. Отсасывая у человека кровь, она одновременно впрыскивает в организм более двадцати биологически активных химических соединений — и ни одно из этих веществ не несет вреда организму. Не подумайте, что это говорится для красного словца. Такое явление, как передозировка, в этом случае полностью исключено. Все вводимые медицинской пиявкой в организм больного (или здорового — неважно) лечебные субстанции распределяются в организме удивительно сбалансированно, то есть так, как это в данный момент ему необходимо. Может ли какое-либо, пусть даже самое совершенное, синтетическое лекарство соперничать в этом с гирудой?

Сам Савинов, хотя и применяет лекарства при лечении, но строго ограниченно.

Рассмотрим, к примеру, лечение простатита, часто лежащего в основе сексуальных расстройств у сильной половины человечества. Обычно его лечат большими дозами антибиотиков. Опыт показывает, что после подобного лечения (кстати, широко распространенного в Германии) хронизация воспалительного процесса нарастает, приобретая признаки лекарственной зависимости и устойчивости.

Совсем другое дело, когда к умеренным дозам антибиотиков и препаратов тимуса (лучше всего естественного происхождения) добавляются массаж уретры и гирудотерапевтические процедуры, строящиеся по принципам рефлексотерапии. Ускоренный пиявками кровоток, а также включенные в результате умеренного крово-

пускания механизмы кроветворения (то есть обновления крови) улучшают распределение активно действующих начал в организме пациента, усиливая тем самым эффективность их применения. Массаж и пиявки — это на сегодня, пожалуй, единственный способ решения проблемы застойных явлений в той или иной системе организма.

Если на Западе гирудами лечат в основном тромбофлебиты, нарушение кровообращения, радикулиты, плохую свертываемость крови, гематомы и гипертонию, то члены Ассоциации врачей гирудотерапевтов России серьезно расширяют границы применения этих кольчатых червей-целителей. Вот примеры.

Больная Т. 1957 г. р., обратилась к врачу с жалобами на постоянно усиливающиеся ноющие боли в низу живота. Было диагностировано обострение хронического сальпингоофорита с выраженным спаечным процессом. После первых сеансов гирудотерапии боль существенно уменьшилась и к концу курса практически исчезла. При осмотре спустя месяц жалоб не высказывала, придатки были неувеличенные и безболезненные, спайки не определялись. Это одна из тех пациенток, которые после лечения методами гирудотерапии дождались наконец-то долго не наступавшей беременности.

Больной Ч., 56 лет, перенес интрамуральный инфаркт миокарда передней стенки и верхушки левого желудочка, осложненный пароксизмом мерцательной аритмии. У него также диагностировалась артериальная гипертензия. В кабинет гирудотерапии обратился с жалобами на боли в сердце тупого, ноющего характера с иррадиацией в левое плечо и лопатку. Назначенное ранее медикаментозное лечение убедительного эффекта не дало (применялись бета-блокаторы, нитраты пролонгированного действия, анаболики, антиагреганты по стандартной схеме). Больному провели семь сеансов гирудотерапии по классической методике: пиявки ставились на область груди, в 3-, 4-, 5-е межреберье в количестве 2—7 штук одновременно. Первые два сеанса проводились два дня подряд, последующие через 3—4 дня. После шестого сеанса больной стал чувствовать себя бодрее, у него улучшился сон, повысилось настроение, боли в сердце не беспокоили. После седьмого сеанса ЭКГ показало положительную динамику в области передней стенки левого желудочка, синусовый ритм 75 уд/мин, протромбиновый индекс 66%.

Сам я попробовал лечиться пиявкой, когда на тренировке по самбо случайно заработал «прострел» мягкой ткани на сгибе локтевого сустава. Образовавшаяся жуткая гематома и опухоль не позволяли шевелить рукой. Ни компрессы, ни рассасывающая мазь троксивазин серьезного улучшения не дали, хотя применял эти стандартные методы больше недели. Приехал на прием к Савинову, и одной лишь гирудой, покормившейся моей кровью минут 20, ликвидировал гематому уже на следующие сутки.

Так что же такое пиявки? На мой взгляд, это чудо, дарованное нам природой. Отдавая человеку вырабатываемые естественным путем лекарства в обмен на 5—10 мл крови, гируда очищает и открывает у человека каналы, по которым в него, оздоравливая, начинает вливаться лучистая энергия жизненных сил.

НАСЛЕДИЕ

Каноны врачебной науки

«Канон врачебной науки» вобрал в себя все знания по медицине, накопленные поколениями, что жили до Ибн Сины, а также его современниками. Это секреты народного врачевания, достижения греческой, индийской, ирано-арабской медицины, а также медицины древнего Рима.

Уже в XII веке «Канон» был переведен на латинский язык, в XIII — на еврейский. В XV веке было изобретено книгопечатание — и одним из первых в Венеции издается великий труд Авиценны. С тех пор «Канон» переиздавался множество раз, соперничая разве что с Библией. Во всех старейших университетах Европы вплоть до конца XVII века он был главным учебником, настольной книгой медиков.

Пять огромных томов составляют его. Пять книг.

Первая — это теория медицины. Анатомия, диагностика, физиология, хирургия. Рассмотерны острые и хронические болезни, рассказано, как их лечить.

Во второй описаны почти 800 простых лекарств (растений, веществ, продуктов), которые помогают человеку бороться с болезнями.

Третья и четвертая книги подробно разбирают болезни всех человеческих органов.

В пятой книге рассказано о сложных лекарствах. Интересен раздел «Косметика», на котором мы еще остановимся.

Запомним основной наказ Авиценны: сохраняют здоровье и помогают бороться с болезнями прежде всего режим и правильное питание. Затем следуют лекарства и, наконец, «рука», то есть хирургия.

«Я утверждаю...», «Знай, что...», «Пусть больной возьмет...» — императивна тональность труда. Что ж, ученый имел право говорить так: он приводил не только советы, выверенные веками, но и новое, стократ опробованное им самим. Это новое медики встречали чуть не на каждой странице. Учение о пульсе, к которому и сейчас трудно что-либо добавить. Описание строения мышц глаза. Учение о невидимых возбудителях болезней. Наконец, специальные режимы — для детей, для «людей, подвигнутых в годах», то есть стариков...

Остановимся на самых интересных и общедоступных рекомендациях «Канона».

Многое влияет на здоровье человека, в том числе и времена года, ибо каждое имеет свои особые законы.

Слушайте и запоминайте.

Весна хорошо действует на челове-

ка, румянит лицо, привлекает кровь. Это лучшее время года. Но весной возбуждаются хронические болезни, так как весна гонит застоявшиеся соки. Весенние болезни — это расстройство крови, ангины, обострение меланхолии, боли в сочленениях.

Лечение: кровопускание, опорожнение (Авиценна считает, что устранение шлаков — первый шаг к устранению болезней), уменьшение еды и увеличение питья.

Зима хороша для пищеварения. Но часты насморки, а за насморками следует плеврит и воспаление легких, хрипота, боль в горле. Зима плоха для стариков, хороша для людей среднего возраста.

Летом стариков ты найдешь сильными. Сроки болезней летом сокращаются, ибо силы организма находят в воздухе помощника.

Осенью много болеют, так как происходит переход от тепла к холоду. Конец осени очень вреден для стариков.

Более 800 лекарств — разнообразных растений, продуктов, веществ способны, по Авиценне, помочь человеку.

Айва. Ее масло помогает при герпесе. Печеную айву прикладывают к опухолям глаза. Айва помогает от рвоты и похмелья, утоляет жажду и укрепляет желудок. Питье из нее очень усиливает аппетит. Сок полезен при астме, останавливает кровохарканье.

Базилик. Изгоняет ветры и успокаивает вздутие живота.

Баклажаны. Старые вредны, свежие более безопасны. Портят цвет лица, придавая коже желтизну.

Виноградный сок вареный способствует отхаркиванию. Полезен также от болей в почках и мочевом пузыре.

Гвоздика. Придает приятный запах дыханию, обостряет зрение. Укрепляет желудок и печень, помогает от рвоты и тошноты.

Горчица. Очищает лицо, сводит кровоподтеки и синяки. Помогает от лишаев. Полезна при болях в суставах и при воспалении седалищного нерва. Сок ее в каплях применяют при болях в ушах и при зубной боли.

Если горчицу истолочь и пить с подслащенной медом водой, она устраняет хроническую шершавость дыхательной трубки. Вызывает похоть. Полезна при застарелой лихорадке.

Дыня. Очищает кожу. Кашицу из мякоти дыни и пшеничной муки используют для сведения веснушек и уничтожения перхоти.

Дыню следует есть после другой пищи. Она гонит мочу. Помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, если камни маленькие. Но старая, испорченная дыня ядовита.

Зверобой обыкновенный. Лекарственная повязка из его листьев помогает при ожогах огнем. Отваренный в вине помогает при воспалении седалищного нерва, особенно если пить 40 дней подряд. Гонит мочу.

Ива. Порошок из коры и листьев ивы приносит пользу, если посыпать им порезы и свежие раны. Настой ивы — прекрасное обливание при подагре. Смола и цветки ивы устраняют помутнение зрения.

Инжир. Неспелый инжир намазывают на лекарственную повязку и прикладывают на родимые пятна, бородавки. Так же используют и его листья. Употребление инжира улучшает цвет лица, испорченный вследствие болезни. Инжир способствует созреванию нарывов. Сок, выжатый из листьев, стирает следы татуировки. Сухой инжир, вследствие своей сладости, вреден при опухолях печени и селезенки. Отвар его, смешанный с пеной горчицы, помогает при чесотке, а листья — при лишаях, крапивнице и язвах.

Млечный сок инжира с медом помогает при катарактах (в начале заболевания) и утолщении век. Свежий и

сушеный инжир полезен при першении в горле и при болезнях груди и легких. Инжирное вино хорошо от хронического кашля, от болей в груди, от опухолей легких и легочной трубки. Гален говорит: «Свежий инжир вреден для желудка, а сухой не вреден». Пить вино из инжира полезно для желудка, но оно отбивает аппетит. Употребление инжира натощак, особенно в сочетании с орехами и миндалем, удивительно полезно. Инжир свежий и вяленый полезен для почек и мочевого пузыря — он гонит мочу.

Капуста. Отвар ее прикладывают при подагре. Делают из него обливания при болях в суставах. Отвар капусты и ее семена замедляют опьянение и помогают от перхоти. Тяжела для желудка, но ее сок полезен для селезенки при желтухе.

Клевер. Его масло хорошо помогает при болях в суставах.

Кориандр. Сок успокаивает сильную пульсацию. Помогает при головокружении. Но злоупотреблять этим лекарством не следует: оно вызывает тоску, обморок и даже расстройства ума.

Крапива. Очищает поры и обжигает язвы. Заставляет вскрываться нарывы. Семена ее в виде лекарственной повязки помогают при раке. То же действие оказывает и ее зола. Помогает при болях в суставах (на больные суставы накладывается лекарственная повязка). Толченые листья останавливают кровотечение из носа. Крапивное семя устраняет астму.

Лук. Сводит бородавки. Луковый сок с куриным жиром помогает при трещинах на ногах. Лук с медом помогает при ангине.

Мать-и-мачеха. Листья ее заставляют вскрываться гнойники и рассасывают их в начале образования. Входит в состав лекарств, обостряющих зрение. Прекрасное средство от кашля.

Молочай маслянистый. Хорош от болей в суставах и при воспалении седалищного нерва.

Морковь. Помогает при плеврите и хроническом кашле. Успокаивает рези в кишках.

Мята. Если бросить несколько пучков мяты в молоко, оно не свернется. Мята останавливает кровавую рвоту и кровотечения. Укрепляет желудок, улучшает пищеварение. Если ввести во влагалище перед соитием — препятствует зачатию.

Ноготки. Зола ноготков с уксусом помогает при воспалении седалищного нерва.

Паслен. Сок из всех видов паслена, даже снотворного, если смазывать им глаза, укрепляет зрение.

Перец черный. Настолько согревает нервы и мышцы, что ничто не может сравниться с ним в этом отношении. Перец с уксусом полезен для зубов. Способствует пищеварению. Гонит мочу и изгоняет плод.

Петрушка горная, дикая и садовая. Самая сильная — горная. Петрушка рассасывает вздутие, гонит пот. Полезна при воспалении седалищного нерва. Помогает от астмы, от кашля. Благотворно влияет на печень и селезенку. Однако вредна при головной боли.

Подорожник большой, или «язык барана». Хорош от ожогов огнем, от герпеса, крапивницы, рожи. Лучшее средство при хронических и злокачественных язвах. При болях в суставах делают лекарственную повязку, которая способствует опадению опухоли на суставе. Полезен при боли в ушах. Отваром хорошо полоскать рот при зубной боли. В виде питья и клизм применяют при изъязвлении кишок. При укусе бешеной собаки на место укуса надо приложить подорожник с солью.

Полынь горькая. Улучшает цвет лица, помогает от «лисьей болезни» (выпадение волос), уничтожает фиолетовые круги под глазами.

Отвар ее помогает от боли в ушах. Полезна при застарелом воспалении глаз (под глаза делается лекарственная повязка). Превосходно восстанавливает аппетит. Гонит мочу. А также предохраняет одежду от вредных насекомых.

Пшеница. Очень питательна. Очищает лицо. Пшеничная мука, смешанная с крахмалом, хорошее средство от веснушек.

Ревень. В виде мази с уксусом помогает от астмы и при кровохаркании. Полезен для печени и желудка, особенно при болях в нем, а также при всяких внутренних болях, икоте и грыже. Помогает при поносе, резях в кишечнике, дизентерии, болях в почках и мочевом пузыре, а также в матке и при маточных кровотечениях.

Редька. Самое сильное в редьке — это семена, затем идет кожура, потом листья и, наконец, мясистая мякоть. Питательнее всего вареная редька. Весной листья редьки, если их отварить и съесть с оливковым маслом, питательнее, чем ее корень. Редька, смешанная с мукой из плевел, способствует росту волос. Семена ее очень хороши от боли в суставах. Редька вредна для головы и зубов.

Отваренная редька — хорошее средство при застарелом хроническом кашле, но она вредна для желудка и вызывает отрыжку. Сок листьев прекращает желтуху.

Ромашка белая молодая. Полезна от свищей. При «сведении нерва» (боли, отдающейся в суставах) намочить в отваре шерстяную тряпочку и приложить к больному месту.

Ромашка лекарственная. Облегчает отхаркивание. Вылечивает хроническое слезотечение (накладывают повязки).

Рябина. Если закусывать рябиной, то замедляется опьянение. Она помогает от горячего кашля, задерживает рвоту.

Свекла обыкновенная. Сок и отвар листьев полезны при трещинах, появляющихся от холода. Сок сводит бородавки и убивает вшей. Отваренные листья помогают при ожогах от огня. Теплый сок свеклы капают в ухо — это успокаивает боль в ухе. Соком моют голову — это очищает кожу от перхоти.

Тыква. Отвар тыквы полезен от кашля и болей в груди, возникающих от жара. Сок капают в нос при зубной боли. Неспелая тыква очень вредна для желудка, и от этой беды нет иного средства, кроме рвоты. Чрезвычайно вредна для кишечника. Вареная тыква имеет небольшую питательность.

Укроп. Масло его помогает при суставных болях. Укроп, особенно его масло, способствует сну. Помогает от икоты. Клизма с ним помогает от рези в кишках. Продолжительное употребление его ослабляет зрение.

Чеснок. Клизма помогает при воспалении седалищного нерва. Отвар чеснока и жареный чеснок успокаивают зубную боль. Но чеснок ослабляет зрение.

Вареный чеснок очищает голос и горло, помогает при хроническом кашле и полезен при болях в груди от холода. Полезен при вздутии живота, особенно в виде отвара с маслинами и морковью. Если посидеть в отваре перьев чеснока и его стеблей, это вызывает усиленное отделение мочи и месячных и выводит послед.

Чечевица. Злоупотребление ею порождает рак и твердые опухоли. Но, отваренная в уксусе, устраняет злокачественность язв. Вредна для нервов. Кто ест много чечевицы, у того мутится зрение. Трудно переваривается и вредна для желудка, вызывает вздутие, тяжесть, закрепляет желудок. Полезна при водянке (сушит). Можно прикладывать вместе с толокном при подагре.

Щавель садовый и дикий. Корни

щавеля, отваренные в уксусе, помогают сводить ноготь. Повязка из сваренного в вине щавеля — хорошее средство от лишаев, а из сваренного в горячей воде — от чесотки. Соком щавеля полощут рот при зубной боли.

Яблоки. Безвкусные и неспелые яблоки мало полезны. Яблоки пучат, особенно несладкие. Постоянное употребление в пищу яблок, особенно весенних, вызывает боли — «сведение нервов». Свежие яблоки укрепляют сердце, помогают больному переносить жару. Укрепляют слабый желудок. Запеченные в тесте помогают при отсутствии аппетита. При дизентерии более всего помогают тертые терпкие яблоки. Яблоки и их сок — хорошее противоядие.

Ячмень. Из него делают лекарственную повязку с айвой и уксусом при подагре. Ячменная вода полезна при заболеваниях груди, но вредна для желудка.

Вино. Лучшее вино — старое, чистое, жидкое, виноградное. Принимать его следует в количествах, соответствующих натуре. Так, юношам полезно небольшое количество его с гранатовым соком, а старикам лучше пить его не разбавляя. Но лучше всего человеку пить его в умеренном количестве, ибо в злоупотреблении им заключается великий вред.

Вино с медом помогает от болей в суставах. Но постоянно пить его вредно и для суставов, и для нервов. Очень старое вино вредно для зрения. Но старое вино очищает протоки в легких и делает свободным дыхание. Вино хорошо питает. При умеренном употреблении вызывает аппетит.

Желудки птичьи. Очень питательны, однако куриные не скоро перевариваются.

Жир. Гусиный жир успокаивает боль в ушах. Куриный жир полезен при шершавости языка. Рыбий жир помогает от катаракты в глазу, в смеси с медом он обостряет зрение.

Масло сливочное. Им смазывают тело, масло питает его. Очищает язвы. Вместе с миндалем и сахаром помогает от кашля. Полезно при плеврите и воспалении легких. Но чрезмерное употребление его вызывает понос.

Масло топленое. Обладает всеми теми же качествами, что и сливочное. С медом, сахаром и горьким миндалем смягчает грудь. Противоядие от ядов, попавших в питье.

Мед. Полезен при глубоких загрязненных язвах. Просветляет зрение. При ангине рекомендуется полоскать горло.

Молоко. Самое близкое человеку — коровье. Тот, кто напился молока, должен после этого побыть в покое, чтобы оно не скисло в желудке. После него не следует ни спать, ни принимать другой пищи, пока оно не опустится в кишечник. Молоко больше подходит тем, кто близится к концу жизни, чем юношам с горячей натурой. Молоко полезно старикам еще и потому, что оно увлажняет, вследствие чего прекращается бывающий у пожилых людей зуд. Но чтобы переварить молоко, старикам следует прибегать к помощи меда.

Молоко пучит, если его не вскипятить. Переваривается медленно, но мед улучшает переваривание. Ничто не может столь сильно повредить телу, как плохое молоко. Молоко полезно при потере памяти, от тоски. Но вредит зубам. После него необходимо полоскать рот медом или вином.

Молоко не подходит людям, страдающим головными болями, головокружением и звоном в ушах. Оно может вызывать помутнение зрения. Молоко козы хорошо от кашля и чахотки. Полоскать молоком рот полезно при ангине, опухоли языка.

Окончание на стр. 64

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук

БИБЛИОТЕРАПИЯ

АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ

«Книгам есть неисчетная глубина, бо в печали и болезни утешаемы есми, си суть и узда воздержанию», — такое наблюдение можно вычитать из Лаврентьевской летописи 1037 года.

Действительно, хорошая книга — безотказное лекарство. Она прогоняет тягостные мысли, отвлекает от переживаний, даже облегчает боль. Она вселяет веру в себя, надежду на лучшее, радость жизни.

Пожалуй, в этом нет ничего удивительного. Если лечит слово устное (психотерапия), то почему бы не воздействовать и слову письменному? Это замечательно подмечено в поэме «Моцарт и Сальери» Пушкина:

«...слушай, брат Сальери,
Как мысли черные к тебе придут,
Откупори шампанского бутылку
Иль перечти «Женитьбу Фигаро».

Врач или биолог прокомментировал бы этот совет Пушкина таким образом: в организме в ответ на положительные эмоции вырабатываются биологически активные вещества — эндорфины, «гормоны удовольствия», нормализующие психику и жизненно важные функции организма.

Библиотерапия сейчас официально признанный метод лечения. Но еще в XVII веке известный лондонский доктор Сайденхем считал, что чтение книг иногда более полезно, чем микстуры и порошки. Он часто «прописывал» своим больным, на его взгляд, очень оптимистическую книгу — роман Сервантеса «Дон Кихот Ламанческий». Он твердо знал, что эта книга поднимет настроение и, следовательно, обеспечит успешное лечение болезни.

В 1849 году известный в Киеве книголюб врач П. П. Должиков создал в городе библиотеку, которую назвал «Аптека для души». С его легкой руки «аптеками для души» стали называть библиотеки в больницах и санаториях.

Я впервые услышал о библиотерапии летом 1995 года в подмосковном кардиологическом санатории «Архангельское», куда получил путевку как инвалид II группы. Меня поразила библиотека этого санатория.

На осмотре у врача я пожаловался, что после повторного тяжелого инфаркта никак не могу морально, психически оправиться. Врач назначила мне процедуры и неожиданно для меня посоветовала немедленно пойти в библиотеку санатория.

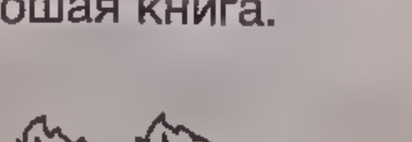
Я был крайне удивлен тем, что библиотекарь внимательно читала диагноз моей болезни в санаторной книжке. В ответ на мою просьбу дать почитать что-нибудь Пикуля, она ответила: «Пикуль от вас не уйдет. Лучше посмотрите наш каталог лечебного чтения и выберите себе книгу в том разделе, который рекомендуется для перенесших инфаркт». Порывшись в каталожном шкафу, я наконец остановил свой выбор на повести американского писателя Нормана Казинса «Врачующее сердце» (она была напечатана в журнале «Иностранная литература» за 1987 год и отдельной книжкой, к сожалению, у нас не издавалась).

Повесть оказалась автобиографичной. Меня потрясла история жизни и выздоровления человека, который, так же как и я, перенес

тяжелый инфаркт и был приговорен врачами к смерти, если не решится на сложную операцию. Герой книги нашел силы, чтобы вопреки прогнозам врачей преодолеть болезнь, избежав опасной операции. Я с жадностью набросился и на другую книгу этого же автора «Анатомия болезни с точки зрения пациента» (Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1991 год). Обе они сыграли удивительную роль в моем выздоровлении.

Из бесед с врачами санатория и библиотекарями я узнал, что «лечебное чтение» в санатории «Архангельское» практикуется уже много лет. Еще в годы Великой Отечественной войны, когда на месте санатория был большой военный госпиталь, врачи обращали внимание на то, как раненые, выйдя из самого острого состояния, жадно тянутся к книге. Одними из первых появились здесь рассказы Джека Лондона, «Повесть о настоящем человеке» Б. Полевого, «Овод» Войнич... Опыт библиотерапии в санатории не только сохранился, он анализируется, библиотека постоянно обновляется.

Смешно было бы предполагать, что можно рекомендовать определенные книги от конкретных болезней — например, от гриппа Тургенева, от язвы Зощенко, а от инфаркта Ильфа и Петрова. Все зависит от запросов и вкусов читателя. Важно, чтобы в трудную минуту у заболевшего человека всегда была под рукой хорошая книга.



Продолжительность жизни человека, несмотря на все издержки цивилизации, продолжает расти. К примеру, около половины японских мальчишек, родившихся в середине 90-х, по мнению демографов, доживут до 80. У девочек перспективы еще лучше, потому что уже сейчас их мамы и бабушки живут в среднем 83 года. В Европе тоже не без успехов: если на сегодня только 5 тысяч французов отметили свой сотый день рождения, то к середине будущего века, по прогнозам, столетие справят не менее 150 тысяч их сограждан.

Но Европа Европой, а у России, как известно, свой путь и свое 32-е место в мире по продолжительности жизни (не самое, кстати, последнее). В нашей стране среднестатистический мужчина не успевает отметить даже 60-летие, расставаясь с жизнью по сравнению с представителями своего пола из цивилизованных стран примерно на полтора десятка лет раньше. И все же, невзирая на все наши трудности, и у нас не умирает мечта жить хорошо и долго.

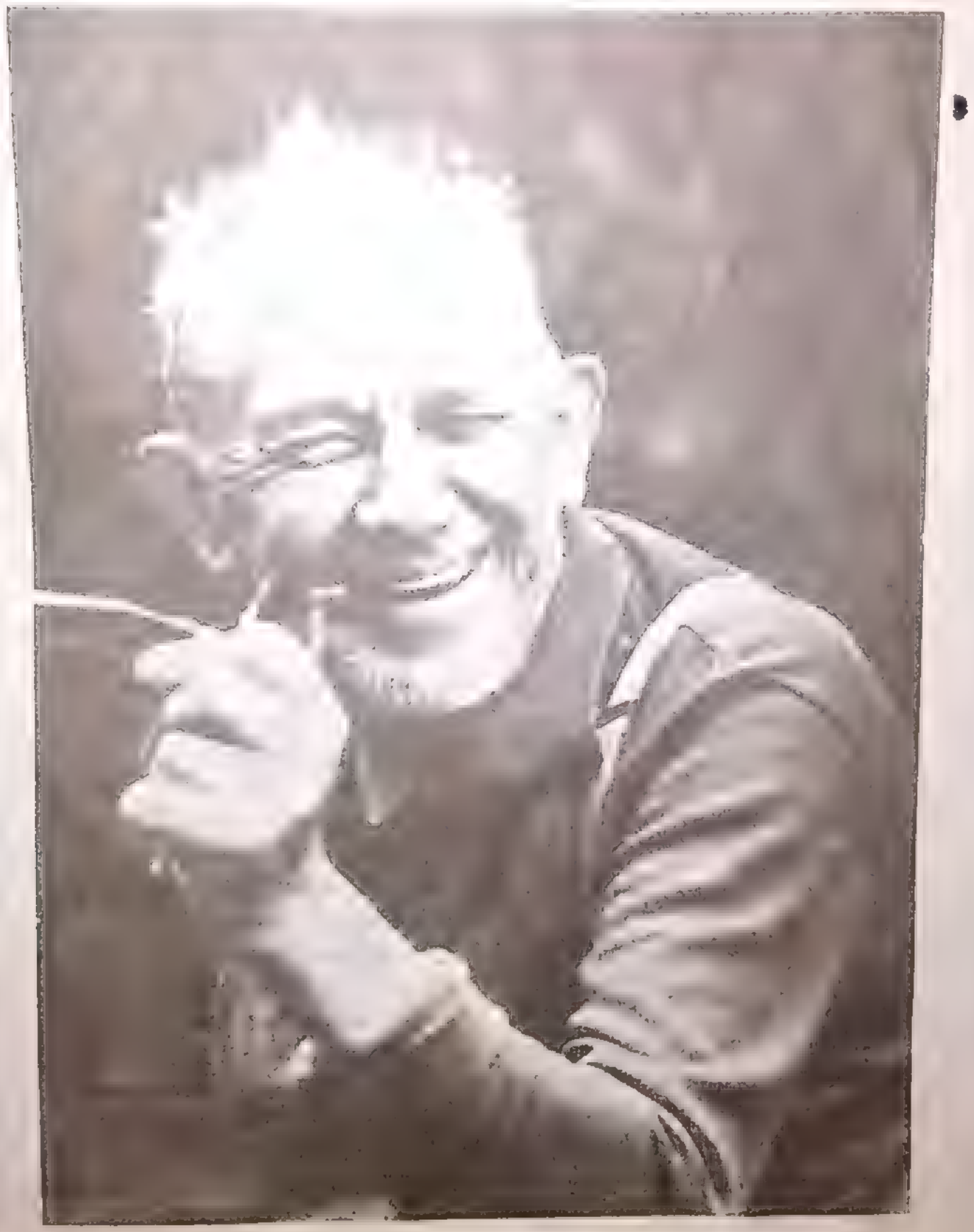
Нам столетье — не преграда

Древние китайцы называли молодыми тех, кому еще не исполнилось двадцати. До тридцати добропорядочному китайцу полагалось обзавестись семьей, до сорока — выполнять общественные обязанности. До пятидесяти надлежало расстаться со своими заблуждениями, чтобы как следует использовать последний период творческой жизни, продолжающийся до 60 лет. Следующее десятилетие китайцы именовали желанным, после чего были готовы встретить старость. В современном Китае живет около четырех десятков стариков, перешагнувших 120-летний рубеж. Точнее, старух,

Ольга Крупельницкая

ЮВЕНОЛОГИЯ

МЕЧТА — СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ



потому что женщины, как известно, живут дольше мужчин.

В книге рекордов Гиннеса можно найти имя японца Изуми, который прожил 120 лет. Американский рок-певец Майкл Джексон тоже решил вписать в эту книгу собственную страницу. Он намерен прожить лет этак 150, для чего принимает ванны из минеральной воды, а рядом со спальней установил барокамеру в надежде отодвинуть старость.

В своих исканиях он, надо заметить, не одинок. Древние греки с аналогичной целью погружались в молоко, а римляне пили свежую кровь гладиаторов. Китайский император Сюаньцзун, живший более тысячи лет назад, пошел еще дальше. Однажды он принял такой крепкий эликсир бессмертия, что тут же умер...

Лекарство от старости

Многие ученые считают, что восьмидесятилетние люди все еще находятся на пути к расцвету, потому что жить человеку положено лет полтораста. Дело в том, что расчеты ученых указывают на определенную зависимость между периодом достижения зрелости и продолжительностью жизни организма. Если учесть, что человек достигает зрелости годам к двадцати, то и жить ему полагается по разным подсчетам от 140 до 280 лет.

Эксперименты на животных выявили факторы, влияющие на продление жизни. Например, если обычная курица живет от 4 до 6 лет, то голодная диета удлиняет куриный век, как доказал московский биолог Сурен Аракелян, до 18 лет. А вот мушкам-дрозофилам пошел на пользу отказ от теплых условий. При пониженной температуре (вместо обычных тридцати градусов им предложили всего десять) мушки прожили не положенные им полмесяца, а полгода. Ученые предположили, что и человек вполне может прожить два столетия, если температуру его тела понизить всего лишь на два градуса. И хотя пока это лишь заманчивая теория, важно то, что сама задача представляется ученым вполне реальной.

Многие исследователи пришли к мысли, что смерть наступает не в результате износа организма, а запрограммирована на генном уровне. Поиск в этом направлении достаточно плодотворен, что доказал английский биолог Г. Литгоу, которому удалось выделить ген «долгожительства». Этот ген определяет способность дождевых червей восстанавливать клетки. Обладатели гена живут примерно в полтора раза дольше своих собратьев.

Пока геронтологи размышляют о том, как продлить здоровую старость, ювенологи ищут способы сохранить молодость. Директор Института ювенологии доктор медицинских наук Е. Б. Красовский определил факторы, от которых зависят здоровье и долголетие. К ним он отнес:

труд, приносящий удовлетворение;
наличие жизненной цели;
двигательную активность;
соблюдение режима дня и гигиены отдыха;
рациональное питание;
нормальный сон;
гигиену быта;
умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм;
счастливый брак;
отказ от вредных привычек;
закаливание;
саморегуляцию;
фитопрофилактику;
точечный массаж.

Как видим, в этом перечне есть пункты, где никакие ювенологи не помогут, — например, любимая работа, жизненная цель или счастливый брак. Кстати, с браком тоже не все однозначно. Как выяснили ученые, мужчи-

нам семья почему-то продлевает жизнь, а женщинам укорачивает. В результате холостяки и замужние живут меньше женатых и старых дев... Но те, кому все же удается следовать этой системе, сбрасывают, по словам Е. Б. Красовского, лет десять, а то и все двадцать.

Это подтверждает образ жизни долгожителей. Американские ученые пришли к выводу, что долгожители, как правило, удовлетворены своей работой и очень хотят жить. Большинство из них ведет спокойную, независимую жизнь.

Продлевать — значит не укорачивать

По данным Всемирной организации здравоохранения, наше здоровье чаще всего зависит от нас самих. Как показывает статистика, 89% проживших более ста лет не курят и 70% не употребляют алкоголь. Но, как видим, 11% все же не расстаются с табаком. И это при том, что курильщик, который отдает минуту жизни за минуту курения, теряет больше восьми лет жизни. Не говоря уже о перспективе попасть в те 95% случаев рака легких, гортани и языка, которые приходятся на курильщиков. (Справедливости ради заметим, что далеко не все долгожители блещут здоровьем: у трети из них повышенное давление, а каждый шестой наблюдается у онколога.)

С любителями спиртного сложнее. «Популярная медицинская энциклопедия» решительно относит алкоголь к наркотическим ядам и очень красочно описывает, что от него бывает. А вот американские ученые из Калифорнии пришли к выводу, что 3—5 рюмок вина ежедневно снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, предохраняют от склероза, а также укрепляют кости. Есть и более радикальные теории: некоторые врачи даже полагают, что здоровому человеку, пьющему вино из расчета грамм спирта на каждый килограмм собственного веса, от этого только польза.

Значительно продлевает жизнь правильное питание, убеждены геронтологи. Итак, белков понемногу, но регулярно; крахмала, то есть хлеба и картошки, поменьше. То же касается и жиров, зато овощей и фруктов — побольше. Ведь у толстяков в 3,5 раза чаще бывает инфаркт и инсульт, чем у худощавых.

Главные враги долгожительства — ожирение, сахарный диабет и атеросклероз — развиваются уже с 20—25 лет, считает профессор В. Дильман из Петербургского НИИ онкологии. Впрочем, многие долгожители книг не читают и едят то, к чему привыкли. Так, 114-летняя жительница ЮАР Дора Рамотибе предпочитает, например, саранчу, мясо черепахи и тыквенные семечки. А потому прислушивайтесь к организму: если он здоров, то плохого не посоветует.

Авиценна, в отличие от современных диетологов, утверждал, что для здоровья важнее всего физические упражнения. Действительно, старость и дряхлость — почти синонимы, и вялые мышцы первыми предупреждают о приближении старости. Телу нужна регулярная, равномерная нагрузка, как в танце. Не случайно же русская балерина Тамара Карсавина прожила 91 год, а Матильда Кшесинская — 99 лет. Да и наш знаменитый балетмейстер Игорь Моисеев уже отметил 90-летие. Но что делать тем, кто далек от балета и занят малоподвижным трудом? Ученые уверены, что физическая активность дает больше шансов пополнить когорту столетних. Однако работа не должна быть изматывающей. Не менее важны и положительные эмоции, постоянный интерес к тому, что происходит вокруг. Люди, у которых заняты не только руки, но и голова, стареют медленнее.

Замечено, что долгожители, как правило, добродушны, миролюбивы и полны планов на будущее. До глубокой старости они сохраняют оптимизм. Кроме того, они умеют управлять своими эмоциями. Одна абхазская долгожительница рассказывала, что не позволяет себе расстраиваться сразу, а делает это постепенно, принимая удар как бы частями.

Английский психолог Г. Айзенк и его югославский коллега Г. Матичек выявили две группы людей: склонных к ишемической болезни сердца и склонных к раку. Оказалось, что тех и других объединяет одна черта — психологическая неустойчивость. Только первые, попав в стрессовую ситуацию, выражают эмоции бурно и агрессивно, а вторые вообще не выплескивают эмоции, а «гасят» переживания в себе. Если научиться управлять своими эмоциями, то этих болезней можно избежать.

И все же остается позавидовать тем, о ком позаботилась сама природа. Американский физиономист Курт Теппервайн, например, всерьез утверждает, что большие уши с четко очерченной мочкой — бесспорный признак долгожительства. У французских ученых свои приметы: если вы кареглазая женщина, ваш рост не превышает 160 см, а вес — 55 кг, то можете серьезно рассчитывать на долгую жизнь. Вот что значит родиться под счастливой звездой...

Если Марс в Деве

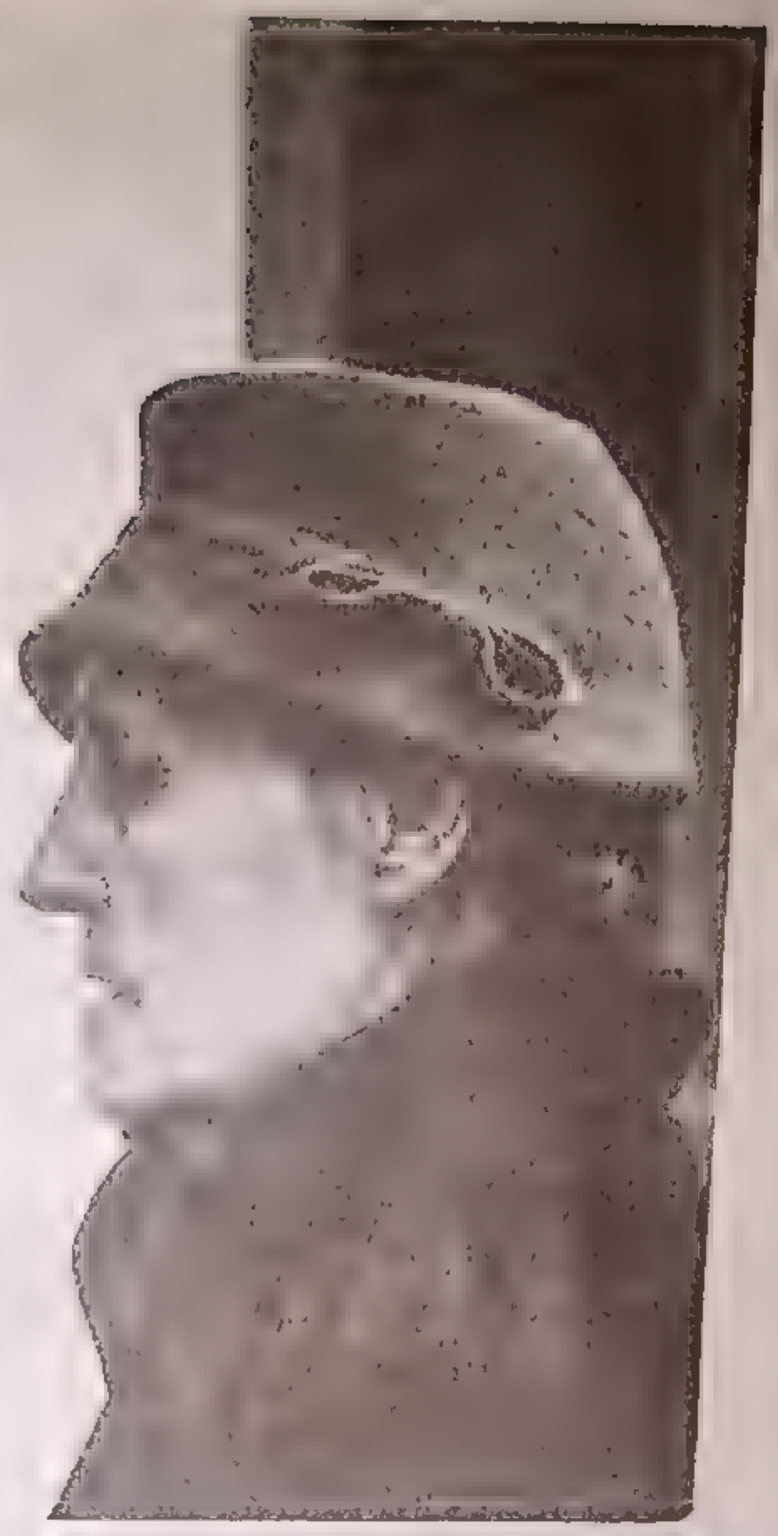
Зависит ли продолжительность жизни от даты рождения? Иначе говоря, какой астрологический знак покровительствует долгожителям? Таким вопросом задались физиолог В. Туев и инженер С. Курапов. Москвичи исследовали положение планет на момент рождения у 1800 человек, проживших более 85 лет. Оказалось, что у большинства долгожителей много планет было в Весах, Сатурн часто оказывался в Козероге у мужчин и в Рыбах у женщин. Меркурий соответственно в Весах и Водолее. В переводе на общепринятый язык это значит, что долгая жизнь ждет тех, кто стремится к гармонии и справедливости и ценит прекрасное. Если человек целеустремлен и трудолюбив, умеет обходиться малым, то у него тоже велики шансы достичь преклонного возраста.

Ну, а как быть с выводами исследователей, что для долгой жизни хорошо бы иметь Марс в Деве, иначе говоря, хороший кишечник? А если Марса в нужном месте нет? Тогда поработайте сами. Совет первый: есть побольше острой, «марсианской» пищи (если, конечно, врач не запретил). Совет второй: спать после обеда, не мешая своими заботами организму усваивать съеденное. Кстати, эти правила привычны для абхазских долгожителей. А третий совет — даосский: «Чтобы быть здоровым, живот надо почаще гладить». То есть массировать, что опять-таки соответствует активизирующей природе Марса.

И еще один неожиданный вывод сделали исследователи: состояние здоровья в детстве и молодости мало влияет на продолжительность жизни. Большинство долгожителей родились со средним здоровьем, а то и имели врожденные болезни. Преодолеть себя и укрепить здоровье им помогли самодисциплина и огромное желание жить. Как, например, у жителя Иркутска Юрия Захаровича Леонтовского.

Не знаю, что у него было в гороскопе, но факты известны такие. До 55 лет Юрий Захарович о здоровье заботился мало: курил, выпивал, нервничал по пустякам, а физзарядке предпочитал диванный отдых. Кончилось все это тем, что попал в больницу с сердечным приступом. И спохватился. Вспоминая те дни, Юрий Захарович

ДНИ НАШЕЙ ЖИЗНИ



написал в своих заметках: «Страшит не смерть, а угасание. Ты еще жив, но уже развалина, не владеешь ни собой, ни своим телом, еле ходишь, врачи, таблетки, уколы, сам себе в тягость, но уже не осознаешь даже этого и цепляешься за жизнь, цепляешься... А разве это жизнь? Когда я представил себе такое будущее, твердо решил: или поставлю себя на ноги, или... И еще я страшно разозлился на себя за все эти приобретенные по собственной вине болезни. Просто возненавидел себя. И это стало как бы моим вторым рождением».

Потом он вытаскивал себя по утрам из теплой постели и разрабатывал негнущийся позвоночник, скованные суставы. Плюс режим, диета, закаливание. Через год исчезли язва желудка и радикулит. Через два — прекратились головные боли и простуды, сердце заработало как следует. Через три — восстановилось зрение и очки были выброшены. В 81 год Юрий Захарович смог сесть на шпагат и научился выполнять сложные йоговские асаны.

Мораль (совпадающая, кстати, и со статистикой): долгожитель, как правило, — личность сильная и волевая. И не без оснований на Востоке уже много веков врачеватели убеждены, что любую болезнь можно вылечить усилием собственной психики. Жажда здоровья во имя полноценной жизни — единственная панацея. Побеждают сильные духом. И пока эликсир бессмертия не изобретен, этот совет — самый практичный.

Магнит под ногами

Случайно увидев на прилавке биомагнитные стельки, я купила их не раздумывая. Наверное, многие наши читатели тоже подготовлены к такой покупке серией статей Х. Мазафрест о массаже стоп, публиковавшихся в журнале (№ 10—12 за 1995 г. и № 1—8 за 1996 г.). Но если Х. Мазафрест рекомендует массировать каждую рефлекторную зону не менее 10 минут и, значит, отводить на это занятие отдельное время, то стельки никаких дополнительных затрат времени не требуют — надевай и иди.

Правда, как выяснилось, далеко уйти на этих стельках сразу не удается. Необходимо привыкание. Специалисты советуют начинать их освоение с 5—10 минут по утрам, вложив стельки в тапочки, надетые на босу ногу, а затем носить их днем в любой обуви по 2—3 часа, постепенно увеличивая время ношения.

Итак, одно из воздействий стелек состоит в том, что эластичные шипы, расположенные на них в точном соответствии с рефлекторными зонами, при ходьбе массируют стопу. Поскольку на стопе находятся акупунктурные точки внутренних органов, то, благодаря такому массажу, улучшается их кровоснабжение, очищение, обеспечение необходимыми «стройматериалами».

Когда-то нашим предкам не требовалось заниматься этим специально — они ходили босиком и получали двойной эффект от соприкосновения с землей. Во-первых, неровности почвы обеспечивали тот самый массаж биологически активных точек, о котором уже сказано. А во-вторых, через непосредственный контакт происходило благотворное влияние на организм магнитного поля Земли.

Тут мы подходим к разговору о втором воздействии стелек. В них заложены магнитные шарики, напряжение которых близко к естественному полю Земли.

Многочисленными опытами подтверждено, что омагниченная жидкость обладает повышенными свойствами растворения солей и шлаков. Если прокипятить омагниченную воду в чайнике, с его стенок легко сходит накипь. По сути, то же происходит и с кровеносным потоком, который, омагничиваясь (в данном случае — стельками), чистит сосуды.

Примерно 100 лет назад французский естествоиспытатель Грандо, вырастив из двух семечек два одинаковых растения, одно из них оставил развиваться в естественных условиях, а второе накрыл металлической сеткой (клеткой Фарадея), экранирующей от внешнего поля. Лишенное естественного электромагнитного фона растение развивалось гораздо медленнее. Это было, пожалуй, первое свидетельство небезразличия живого организма к электромагнитному полю. С тех пор это наблюдение подтверждалось не раз: в магнитном поле все химические реакции идут быстрее.

Наш соотечественник и современник Валентин Патрасенко задался целью исследовать влияние магнитного поля на человеческий организм. Эмпирически нащупав необходимый уровень магнитной индукции, он пробовал лечить этим способом разные недомогания, работал со спортсменами и космонавтами. И в своих экспериментах добивался положительного эффекта.

Валентин Патрасенко заработал таким образом 20 патентов, звание заслуженного изобретателя России и

славу патриарха отечественной магнитологии.

Не так давно в Санкт-Петербурге в научном центре «Новотон» начали применять магнитотерапию для лечения многих заболеваний. Было установлено, что магнитное поле разжижает кровь, снижает давление, снимает приступы стенокардии и аллергии, не говоря уже о таких «мелочах», как насморк или головная боль. Но самое важное открытие, сделанное в «Новотоне», это то, что через 50—70 часов пребывания онкологических больных в сильном магнитном поле разрушаются раковые клетки.

Сейчас можно с достаточной долей уверенности сказать, что магнитное поле действует на клеточном уровне, регулируя механизмы тканевого дыхания, то есть помогает обеспечивать клетки энергией. Иными словами, магнитная подпитка — не что иное, как обеспечение организма дополнительной энергией, ускоряющей белковый синтез в клетках.

А теперь вернемся к нашей главной теме — биомагнитным стелькам. Сочетание двух методов оздоровления при пользовании такими стельками дает удивительный эффект. Объясняется это, видимо, тем, что, по предположению ученых, точки акупунктуры на теле человека являются не чем иным, как антеннами-приемниками для контакта с внешним геомагнитным полем. Если это действительно так, то магнитный заряд попадает прямо в цель!

Биомагнитные стельки прошли медицинские испытания, после чего были рекомендованы Минздравом РФ к широкому использованию. Чтобы не перечислять все болезни, указанные в руководстве по применению стелек, приведу лишь основные направления их лечебного воздействия: активизируют иммунную систему; улучшают работу мозга; стабилизируют давление; нормализуют работу сердца; улучшают пищеварение; снижают усталость ног.

Разумеется, каждый из этих пунктов можно расшифровать, в результате чего окажется, что стельки помогают при радикулите и плохой памяти, при варикозе и бессоннице, при стенокардии и тромбофлебите...

Предвижу, что наиболее дотошные читатели поинтересуются: если магнитное поле благотворно для человека, почему многие так страдают во время магнитных бурь? Оказывается, все дело в том, что на наиболее восприимчивых в этом плане людей отрицательно воздействует не само магнитное поле, а его резкие изменения. Магнитная «трясучка» расстраивает тонкие молекулярные процессы в клетке.

Остается сообщить, что цена биомагнитных стелек относительно невысока — в октябре она составляла всего 21250 рублей, при том что сносу им нет!

Вера Шабельникова

Биомагнитные стельки можно приобрести в
«МАГАЗИНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»
(Москва, Дербеневская ул., 11а, проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»).
Телефоны: 235-77-64, 235-77-62 и 235-06-68.
Иногородние покупатели могут заказать биомагнитные стельки в Роспосылторге по адресу: 111126 Москва, Авиамоторная, 50.
Справки по телефонам: 273-76-75 и 273-16-14

Каноны врачебной науки

Окончание. Начало на стр. 49

Петух и курица. Говорят: «Лучший петух тот, который еще не кричал, лучшие куры те, которые еще не неслись». Бульон из такого петуха надо долго варить с укропом и солью. Помогает при болях в суставах, астме, при болях в желудке. Используют как противоядие.

Соль. Жженая очищает зубы от камня. Употребление ее с медом улучшает цвет лица. Соль с оливковым маслом, положенная на обожженные огнем места, препятствует образованию волдырей. Соль с мукой и медом прикладывают при «сведении нерва» (боли, отдающейся в суставах) и при подагре. Смешанной с оливковым маслом натирают члены при болезни суставов.

Сыр. Лучший сыр средний — не вязкий и не рассыпчатый, ибо и тот, и другой вредны. Старый очищает поры, чистит внутренности. При болезнях суставов старый сыр растирают с оливковым маслом и прикладывают в виде лекарственной повязки на образующиеся в суставах камни, которые тогда безболезненно выходят наружу.

Если отварить сыр в воде и дать выпить отвар кормящей матери, молока у нее станет больше. Соленый сыр вреден для желудка. Сыр может породить камни в почках и мочевом пузыре. Полезен при изъязвлении кишок. Препятствует поносу.

Уксус. Вместе с медом прикладывают к кровоподтекам, но частое употребление его делает кожу желтой. Он препятствует распространению опухоли, полезен от ногтееда, герпеса и рожи. Уксус, смешанный с оливковым маслом и хорошо взбитый, помогает при горячей головной боли — к голове прикладывают смоченный этим составом клочок немытой шерсти. Полоскать уксусом рот, особенно с квасцами, полезно при расшатанных зубах и кровоточащих деснах.

Пар горячего уксуса помогает при тугоухости. Подогретый уксус применяют при хроническом кашле.

Утка. Жир ее замечательно успокаивает боль, а также улучшает цвет лица. Очищает голос. Возбуждает похоть.

Хлеб. Должен быть чистый, посоленный, хорошо вымешанный и заквашенный, хорошо пропеченный, суточный. Его не следует есть горячим без всего. Горячий хлеб неприемлем для естества. Хлеб из отборной муки питательнее всякого другого. Хлеб из новой муки быстро утучняет.

Яйца. Лучшая часть их — желток. Не рекомендуется пережаривать сильно. Белок успокаивает боли в желудке. Сваренные всмятку яйца самые питательные.

Белок, нанесенный на лицо, предохраняет кожу от загара и отбеливает ее. Яйца полезны при ожогах: их накладывают на шерстяную тряпочку и прикладывают к обожженному месту. Белок и желток помогают при болях в суставах. Яйца всмятку полезны при першении в горле, при кашле, охриплости голоса, особенно если съедать желток теплым. Сырой желток помогает при кровохаркании и когда мочатся кровью.

Золото. Если держать золото во рту, это уничтожает дурной запах изо рта. Золото полезно от болей в сердце, от душевного расстройства и робости

Рог. Жженый рог козы сильно полирует зубы, укрепляет десны и успокаивает появившуюся в них боль.

Шерсть. Жженая шерсть полезна от язв и дикого мяса.

Владимир Скрипалев

ОПАСНОСТЬ

МОЯ КОНЦЕПЦИЯ ПОЖАРА

Мир начался с пожара. Может быть, пожаром он и закончится...

Марина Ивановна выставляла на крыльцо ящики с золой из печи. Отдельные угольки могут тлеть в золе в течение суток. Однажды налетевший ветер раздул угольки, и крыльцо занялось огнем... Спасибо соседке, случайно проходившей мимо. На ее крики «Пожар!» прибежали мы с сыном и Николай Гаврилович — бывалый зимовщик. Втроем быстро, в течение 2-3 минут закидали снегом горящее крыльцо.

В похожей ситуации сторож дома постеснялся позвать на помощь и попытался справиться с разгоравшимся пожаром в одиночку. Когда огонь вырвался из дома наружу, было поздно что-либо предпринимать.

В России ежегодно погибает в огне 14-15 тысяч человек. Это столько же, сколько не вернулось из Афганистана. Увы! Никто не застрахован. Даже «единица неприятностей» связана в сознании людей с огнем: «Два переезда — все равно, что один пожар».

Что такое пожар? Это экстремальная ситуация, в которой счет идет не на минуты, а на секунды. Смертельную угрозу при пожаре представляет не только пламя, но и факторы, с ним связанные, — высокая температура воздуха, задымленность, обрушения.

Высокая температура воздуха. Во время пожара человека может постигнуть тепловой удар, вызванный длительным воздействием высокой температуры. Его коварство — неожиданность. Действуя быстро и решительно, как этого требуют обстоятельства, человек может потерять сознание в самый неподходящий момент в самом неподходящем месте.

Критическая температура тела при тепловом воздействии — от +38,4° до +39,4° С.

Какую же наивысшую температуру воздуха может вынести человеческий организм?

Здоровые люди выдерживают в сауне до +140° С. Но это не предел. На испытаниях ВВС США наивысшая температура сухого воздуха, которую смогли перенести обнаженные мужчины, составляла +204,4°. В одежде же и того больше: +260° С.

При высокой температуре воздуха воспламеняются все материалы, которые могут гореть: в первую очередь сухая древесина, трава, опавшие листья; затем неокрашенные сосновые

доски (сосновые доски, окрашенные в белый цвет, воспламеняются значительно медленнее).

Задымленность. Основная причина гибели людей при пожаре — концентрация окиси углерода CO. Окись углерода, называемая в быту угарным газом, в 200-300 раз активнее кислорода соединяется с гемоглобином крови, вызывая острое кислородное голодание. Первые его признаки — головокружение, боль в области лба и висков, шум в ушах. В дымных коридорах горящего здания очень быстро (в течение 120-180 секунд) острое кислородное голодание приводит к потере сознания и остановке дыхания. В современных строениях ситуация усугубляется применением в интерьере пластмасс, лаков и красок, выделяющих при горении такие токсичные продукты, как цианистый и хлористый водород, акролеин, синильная кислота, фосген.

Обрушения. Небольшие деревянные строения обрушиваются от пожара быстро, что представляет серьезную угрозу гибели людей если не от самого обвала, то от ожогов и шокового состояния.

Массивные железобетонные конструкции устойчивее. Однако обрушение многотонной груды перекрытий здания не менее опасно, чем землетрясение.

«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВ»

Как известно, в экстремальной ситуации раскрываются резервные возможности человека. Это применимо и к тушению пожара.

Общая закономерность успешного поведения человека в экстремальных ситуациях — превышение своих возможностей. Мать приподняла над придавленным ребенком часть грузовика. Спасаясь от хищника, человек прыгнул выше мирового рекорда.

Природа экономна. Вряд ли она резервирует мощности для экстремальных, крайне редких ситуаций в каждом человеке. Вероятнее другое. Видимо, существует некий «центральный резерв», куда прорывается подсознательный сигнал человека, терпящего бедствие. В своих рекомендациях по борьбе с огнем я буду исходить из этой концепции.

Действовать в условиях пожара надо автоматически и энергично. Но подготовить себя к этому следует заранее.

Известная московская Школа выживания советует по поводу экстремальных ситуаций: «Предвидеть, по возможности — избегать, при необходимости — действовать».

Предвидеть и избегать — значит, располагая знаниями, принять меры предосторожности. По отношению к пожару это прежде всего средства защиты от огня и запас средств для его тушения.

В качестве огнезащитного покрытия может применяться такой состав: краска типа ПХВО, густоразведенная глина (песок), известковое тесто в соотношении 1:5:1. Толщина слоя обмазки 0,5—1 см (2-3 слоя). Для противопожарной пропитки тканей (например, штор) используют смесь растворов фосфорнокислого и сернокислого аммония в соотношении 3:7.

Для тушения огня обычно применяют: воду, песок (грунт), огнетушители углекислые типа ОУ-5, брезентовые покрытия, плотные ткани, одежду. Предлагаю добавить в этот арсенал садовый шланг длиной 7—8 м — надетый на патрубок кухонного крана, он поможет доставить воду к любому месту в квартире.

В экстремальной ситуации забывается даже собственное имя. Поэтому среди антипожарных рекомендаций есть и такая далеко не шуточная: на виду, рядом с телефонным аппаратом записать номер пожарной охраны «01».

ДЕЙСТВИЯ НА ПОЖАРЕ

Если в доме начался пожар, советую выполнять следующие действия в той последовательности, в которой они описаны:

1. Осмотреть очаг возгорания, проверить средства пожаротушения.

2. Тушить огонь, направляя струю из огнетушителя или шланга на всю горящую поверхность снизу вверх, перемещая угли на выгоревшие места. Если источник огня — телевизор, накрыть его плотной брезентовой тканью или, отключив электричество, досчитать до тридцати и залить телевизор водой.

Изолировать источник огня от любых возгорающихся предметов. Освободить помещение от горючих материалов.

3. Позвонить в пожарную охрану «01» с краткой и точной информацией о пожаре, адресе и проезде.

4. Отключить газ и электричество.

5. Взять документы и ценные вещи.

6. Покинуть помещение, соблюдая меры предосторожности.

Во избежание притока воздуха к месту горения осторожно открыть и сразу плотно закрыть за собой дверь. Дышать через мокрую повязку из хлопчатобумажной ткани. Можно накрыться с головой мокрым одеялом. Респиратор и противогаз (если он без гопкалитовой фильтрующей коробки) не спасают от угарного газа. Через задымленное помещение проходить низко пригнувшись (внизу меньше концентрация CO и лучше видимость). Если дом многоэтажный, не пользоваться лифтом. Как можно скорее спускаться по лестнице, пока она не заполнилась дымом. Помнить: в дыму можно преодолеть не более трех этажей. Затаивать дыхание (тот, кто владеет методикой Бутейко, имеет большое преимущество).

Рекомендации «связать мокрые простыни, укрепить за радиатор отопления и спуститься в нижнюю квартиру» трудновыполнимы и малоэффективны. Нет лишних секунд на подобные манипуляции, и не всякая простыня выдержит вес человека. А вот альпинистское снаряжение подошло бы. Неплохо бы заранее дополнить его металлизированным канатом с автозацепом, пропитанным негорючим составом. Имея такое оборудование, действительно можно спастись от пожара через оконный проем.

Если загорелась одежда, быстро накрыться плотной тканью, например, пальто, или кататься по земле.

При наличии ветра выходить в наветренную сторону (туда, откуда ветер дует).

Стихийный огонь не имеет формул. Он непредсказуем. Его могут ограничить лишь хладнокровные действия. Но много ли среди нас суперменов, готовых действовать хладнокровно в огне? Вряд ли. И тем не менее у каждого из нас есть скрытые возможности, которые, как я уже говорил, раскрываются в минуту серьезной опасности.

В 1977 году во время пожара в гостинице «Россия» опытный пожарник в жарозащитном скафандре осматривал выгоревшее здание. Многие из постояльцев погибли, выбежав из своих номеров в задымленный коридор. Но одна из комнат неожиданно оказалась обитаемой. Японец, который жил здесь, предпринял оригинальные меры борьбы с огнем — он залил номер водой из ванной, законопатил входную дверь и дверь ванной мокрыми простынями, набрал в ванну воду и сел в нее.

Похоже, хладнокровным суперменом его сделали резервные возможности, раскрывшиеся в экстремальной ситуации.

Стив Шенкман

ВЕЛИКИЕ

Рождественская сказка Андерсена

Вся жизнь Ханса Христиана Андерсена — сказка. Хотя он не был ни сказочно богат, ни благополучен, ни удачлив.

Он родился в семье бедного башмачника, но родители не заставляли его работать, делить с ними заботы о хлебе насущном. Они очень любили своего единственного сына и позволяли ему делать все, что он захочет.

Родительская любовь, доброта и предоставленная ему свобода предопределили характер мальчика и его судьбу. С детских лет он обладал удивительным свойством все происходившее окрашивать в своем воображении в светлые тона. Даже в самые трудные минуты он предполагал только счастливый исход, а в каждом человеке замечал лишь доброжелательность, благородство и высокие помыслы.

Писатель, одаренный таким представлением о жизни, мог быть только сказочником. Но в юные годы Андерсен этого не понял и потому писал то сатирические стихи, то романтические пьесы. И все они оказались неудачными.

Позволю себе привести высказывание нашего Константина Паустовского о великом датском сказочнике: «Андерсен считал свою жизнь прекрасной, но, конечно, лишь в силу детской своей жизнерадостности. Эта незлобливость по отношению к жизни обычно бывает верным признаком внутреннего богатства. Таким людям, как Андерсен, нет охоты растрачивать время и силы на борьбу с житейскими неудачами, когда вокруг так явственно сверкает поэзия, — и нужно жить только в ней, жить только ею...

Андерсену хотелось так думать и так жить, но действительность совсем не была милостива к нему».

Начав жить литературным трудом, он долгое время пребывал в нищете. Он страдал от непонимания. И всю жизнь мучился от того, что реальность не умещалась в рамках придуманного им мира сказок. Но сам он никогда, никогда не изменял себе. Всегда относился к людям так, будто и они, и он сам были добрыми персонажами его прекрасных сказок.

Он занимался хорошим делом. Потому что нормальный человек, особенно ребенок, не может жить без сказок. А если ребенок вырос без сказок, то он никогда не будет счастлив.

Уже были написаны бессмертные «Соловей», «Снежная королева», «Огниво», «Гадкий утенок», «Русалочка», «Оле-Лукойе», «Дюймовочка», «Новое платье короля», «Принцесса на горошине», «Стойкий оловянный солдатик», «Дикие лебеди». Он обрел уже всемирную славу и вполне пристойное материальное положение. Он уже в полной мере настрадался от людской неблагодарности, озлобленности, завистливости и алчности. Но через всю свою семидесятилетнюю жизнь сумел пронести умение не замечать плохое и восторгаться хорошим.

Андерсен (подобно нашему Гоголю) обожал путешествовать. Он объездил всю Европу, много раз бывал в Италии, Франции, Германии. (Красиво написал Паустовский: «Кто сочтет, сколько царапин оставило его торопливое перо на оловянных чернильницах гостиниц Рима и Парижа, Афин и Константинополя, Лондона и Амстердама!»)

Андерсен был хорошо знаком с Гейне, Виктором Гюго, Бальзаком, Дюма, Россини, Листом, Мендельсоном, Шуманом. Каждого из них он подкупил своим безмерным восхищением, восторгом от произведений этих гениальных мастеров. Когда его познакомили с Диккенсом, Андерсен расплакался. Он сказал, что счастлив обнять человека, столь близко к сердцу принявшего горе обездоленных детей.

Андерсен не только не хотел, но и не мог выйти из образа, который стал (или всегда был) его сутью. Среди реальных обстоятельств он жил представлениями о сказочном мире, а это значит, что он был очень уязвим и беспомощен даже при решении обычных жизненных коллизий. В том числе и коллизий из сферы отношений с женщинами.

Утверждают, что Андерсен трижды был безнадежно влюблен. Он мечтал о возвышенных чувствах, подобных тем, что много раз описывал в своих сказках. Все три дамы его сердца были прелестны и восхитительны. Все они не без удовольствия принимали знаки внимания восторженного влюбленного. Но все три его избранницы предпочли более земных мужчин.

Неудачи приносили страдания, но не смогли изменить натуру великого сказочника. Говорят, однажды друзья

привели его в публичный дом, надеясь, что хотя бы там будет преодолена невинность странствующего страдальца. Однако Андерсен ограничился комплиментами и чаепитием с прекрасными дамами.

Подобно Гоголю, он очень боялся, что его похоронят живым. И когда плохо себя чувствовал, оставлял на ночном столике записку: «Это только кажется, что я умер». Он и в отношении к смерти не расставался со сказочными представлениями.

И, возможно, был прав. Потому что нет на свете ребенка, которому не читали бы сказок Андерсена. И в представлении каждого ребенка Андерсен остается добрым волшебником из рождественской сказки, который никогда не умирает.

ДИАЛОГИ

— Ну, что, будешь еще пить водку? — спрашивает жена вернувшегося пьяным мужа и отвешивает ему оплеуху. — Отвечай! — продолжает она. — Будешь?
— Ну, хорошо, — говорит наконец муж, — наливай!

●

— Что делать, чтобы в воздухе было больше кислорода?
— Меньше дышать.

●

— Моему мужу страшно повезло. Только вчера он застраховался от несчастного случая, а уже сегодня ему на голову упал кирпич.

●

— Разве можно вам, семидесятилетнему, жениться на двадцатилетней девушке? Она слишком молода.
— Пожалуй, вы правы. Подождем пару лет.

●

— Вы не заболели?
— Почему вы так решили?
— Но вы же, я вижу, вышли из аптеки.
— Интересно, что бы вы представили себе, если бы я вышел с кладбища?

●

— Мне так не хочется идти сегодня к Сидоровым.
— Мне тоже, но представь, как они обрадуются, если мы не придем.
— Ты прав. Надо идти!

●

— Как живешь?
— Ничего. Когда плохо себя чувствую, увозят в больницу, когда хорошо — в милицию.

●

— Давай над комбатом пошутим?
— Хватит. Над деканом уже пошутили.

●

— Доктор, я просыпаюсь от собственного храпа.
— А вы попробуйте спать в соседней комнате.

●

— Вовочка, почему ты опять опоздал на урок?
— На меня напал вооруженный бандит.
— Кошмар! Что же он сделал?
— Отнял тетрадку с выполненным домашним заданием.

Овсей Коган,
пенсионер

ФИТНЕС

Моя гимнастика

С достижением преклонного возраста обычно становится проблемой сохранение привычной жизненной активности — подвижности и умственной работоспособности. Мне без малого 83 года. Я в известной степени достиг желаемых результатов, несмотря на хронические заболевания (ишемическая болезнь сердца, гипертония, неспецифический язвенный колит). Мои рост и вес соответственно 172 и 66.

Хочу поделиться с читателями журнала своим опытом проведения утренней гимнастики.

Гимнастику начинаю между 5 и 6 часами утра (ложусь между 22 и 23 часами). Провожу ее на площади 2×3 м, постепенно снимая лишнюю одежду. Обувь предпочитаю на резиновой подошве с шипами. Упражнения для рук выполняю с легкими гантельками (по 1 кг).

В положении стоя

1. Поочередные сгибания рук, разведенных в стороны; в такт движениям удары пяткой о пол и полунаклоны в стороны (по кругу) — 30×2.

2. Поочередное выбрасывание одной руки вперед-вверх, а другой вниз-назад с одновременным шагом вперед и обратно и небольшими наклонами корпуса и ударами ступней о пол (15×2).

3. Вращение согнутых в локтях рук с полунаклонами и ударами пятками (30×2), а затем резкое отведение локтей назад также с полунаклонами и ударами пятками (30).

4. Вращение вперед, а потом назад разведенных в стороны прямых рук также с полунаклонами и ударами пятками о пол (30×2).

5. Поочередное поднимание рук через стороны вверх с полунаклонами и ударами пяткой о пол (30×2).

6. «Бокс». Удары кулаком (гантелью) с полуоборотом назад с полунаклонами и ударами пяткой о пол (30×2).

7. Держась одной рукой за спинку стула, мах одноименной ногой вперед-вверх (на уровень головы). Описывая ногой горизонтальную дугу перед собой, вернуть ногу в исходное положение, одновременно поднимая другую руку вверх, прогибаясь и ударяя пяткой; то же другой ногой (30×2).

8. Держась двумя руками за спинку стула (в шаге от него), сгибаю руки в локтях, резко отводя корпус назад, немного наискосок, и ударяя пятками, то же наискосок в другую сторону (30×2).

9. Держась одной рукой за спинку стула, другой за верхнюю часть шкафа (двери, стены), мах ногой через сторону вверх до уровня головы с одновременным наклоном корпуса в противоположную сторону и ударом пяткой; то же, повернувшись, делаю другой ногой (30×2).

10. Держась двумя руками за сидение стула (в шаге от него), делаю полуприседания, раздвигая и сдвигая

колени в одну и другую сторону и ударяя пятками о пол (100).

11. Из предыдущего исходного положения глубоко приседаю и, передвигая из стороны в сторону сомкнутые колени, перекатываюсь с пяток на носки и обратно (100).

12. Наклоны туловища вправо, потом влево с ударами пятками о пол, при этом рука скользит по задней стороне сначала одной, потом другой ноги все ниже и ниже — до касания пола фалангами пальцев (30).

13. Наклон туловища вперед с двойным касанием пола ладонями, затем, выпрямившись и поднявшись на носки, двойной мах руками вперед, вверх, назад (по кругу), с ударами пятками о пол, потом наклон назад, с каждым разом все ниже и ниже (40—50).

14. Бег босиком: вперед, назад, в сторону — приставным шагом, вращаясь на месте (10—12 раз), снова вперед-назад, вращаясь в другую сторону и опять по прямой (всего 450—500).

15. Двойные подпрыгивания, поочередно на одной и другой ноге (60); последние 20 с ударами пяткой по ягодицам.

В положении сидя

1. Колени расставлены, подошвы под стулом, ладони — на уровне головы. Вращение головы (с касанием плечушами), глаз и туловища сначала в одну, потом в другую стороны (50×2).

2. Задержка дыхания на выдохе, прижимая большими пальцами крылья носа. Для удлинения задержки делаю в конце ее глотательные движения и периодически выдуваю остаточный воздух (40—50 с).

3. Выпячивание (на вдохе) и втягивание (на выдохе) живота. Выпячивание произвожу немного наискосок, сначала в одну, потом в другую сторону (50×2).

4. Откинув голову назад, поворачиваю ее вправо-влево, вытянув при этом язык. Одновременно возможно сильнее сжимаю ладони на уровне груди и двигаю ими из стороны в сторону (30—50).

5. Колени соединены. Воздействую на точки «от всех болезней» обеих ног (в начале небольшой впадины под коленным суставом, несколько кнаружи от средней линии).

В положении лежа на спине

1. «Березка». Периодически потряхиваю расслабленными ногами из стороны в сторону по всей их длине (1,5—2 мин).

2. Обхватываю руками ноги, прижатые к груди, и покачиваюсь, поднимая и опуская нижнюю часть туловища; при этом напряженное горизонтальное положение головы стараюсь сохранить — 20—40 с.

3. Потряхиваю кистями и стопами, поднятыми вверх (по Ниши), при этом немного отвожу ноги в одну, а руки в другую сторону — туда и обратно (1,5—2 мин).

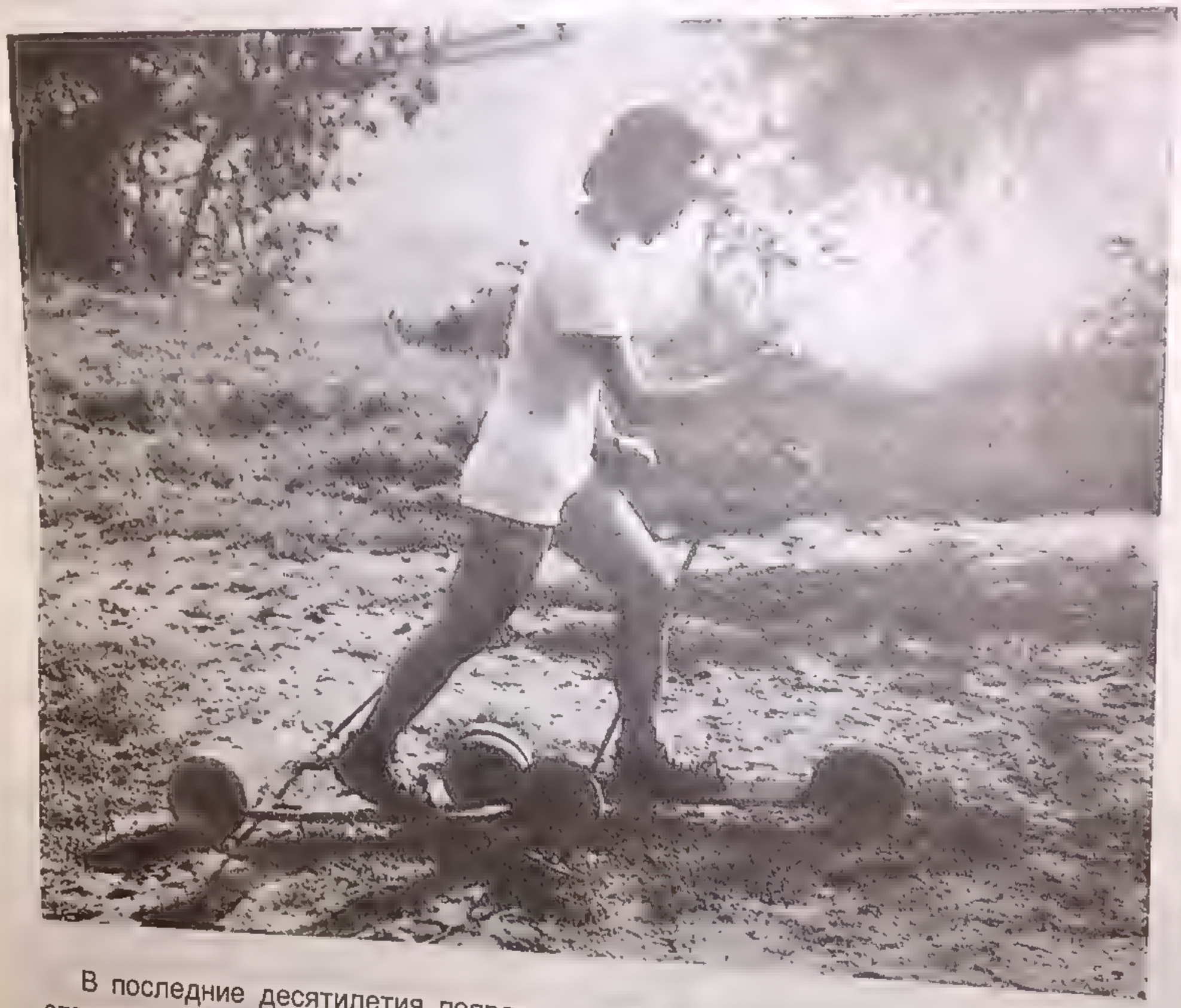
В паузах отдыха: а) стоя, покачиваюсь из стороны в сторону (руки на поясе), поднимаясь на носки и ударяя пяткой о пол; б) стоя прямо, поднимаюсь на носки и отжимаю голову с напряжением справа, слева (одной рукой), сзади и спереди (двумя руками); в) массирую ладонями уши.

Тем, кто занимается утренней гимнастикой от случая к случаю, советую вначале повторять упражнения вдвое меньшее число раз, а потом постепенно увеличивать нагрузку.

Виктор Васильев

СПОРТ

Виды спорта размножаются почкованием



В последние десятилетия появляется все больше разнообразных видов и подвидов спорта. Казалось бы, что в этом плохого: чем разнообразнее спортивные дисциплины, тем увлекательнее спортивные поединки. Однако... Как ни странно на первый взгляд, но чрезмерное обилие видов спорта не только приводит к их инфляции как зрелища, но иногда и наносит ущерб здоровью спортсменов.

Однажды мне посчастливилось взять интервью у Леонида Утесова. Ему уже было далеко за 80, но он сохранил и память, и живость ума, и, конечно же, чувство юмора. В юные

годы Утесов увлекался гимнастикой и, естественно, футболом, но больше всего борьбой.

— Мы не знали, что такое дзюдо, самбо, — рассказывал Леонид Осипович. — Мы знали французскую борьбу. Это теперь называется классическая борьба, а тогда была французская. Увлечение борьбой было невероятное — такое же, как сейчас футболом. И в Петербурге, и в Москве, и в Одессе, и в Киеве, и в Харькове, и в Томашполе, и на станции Бирзула проходили чемпионаты по борьбе, причем всегда объявлялось, что этот — на звание чемпиона мира. Был чемпион мира станции Бирзула, да... Среди многих «чемпионов мира» были действительно замечательные борцы: Поддубный, Заикин, Вахтуров, Шемякин...

Обратите внимание: не было тогда в европейской части России не только дзюдо и самбо, но и карате, вольной борьбы, и японской борьбы сумо, а интерес к одному-единственному виду борьбы был огромен.

А сейчас видов или подвидов борьбы десятки, причем во многих допускаются не только болевые приемы — узаконены самые настоящие драки с неизбежным причинением телесных повреждений! В конце сентября по телевидению показывали состязания не то по новому виду борьбы, не то по новому виду бокса. Противники били друг друга ногами, кулаками (без боксерских перчаток), причем били и поверженных, то есть в нарушение общепринятого правила — лежачего не бьют. Это было отвратительное кровавое зрелище, но недостатка в зрителях, насколько могу судить, не было...

А почему бы не вернуться к трем-четырем видам борьбы без жестоких, опасных для здоровья и абсолютно неэстетичных приемов? К той борьбе, которая не возбуждает у толпы атавистических инстинктов? А в интересах разнообразия культивировать, к примеру, такие приемы, как «танец орла», который я в качестве спецкорра «Советского спорта» наблюдал однажды на соревнованиях по народной борьбе в столице Тувы Кызыле. Этот мужественный и в то же время грациозный танец служит как бы для демонстрации силы соперников и в то же время обогащает борьбу эстетическими мотивами.

Размножаются не только виды спорта, но и правила проведения соревнований. Применяемая ныне система выявления победителя в футбольных матчах с помощью серии пенальти выглядит весьма спорной, так как усталость после игры в основное и дополнительное время резко усиливает элемент случайности. Но еще более спорным выглядит предложение футбольной федерации Грузии проводить серии пенальти... перед началом матча! Оно имеет как минимум два серьезных минуса. Во-первых, одна из команд еще до начала игры получит серьезную фору, что не только плохо само по себе, но и будет заранее предопределять стратегию игры. Во-вторых, отнюдь не исключено, что после игры серия пенальти может вообще не понадобиться: зачем же понапрасну тратить время и силы спортсменов?

Не избежала моды на появление новых вариантов единоборств и такая серьезная интеллектуальная игра, как шахматы. Началось с того, что победители матчей претендентов в случае равного счета в основных и дополнительных партиях стали выявляться в пятиминутных партиях. Потом появились турниры-кентавры: одна партия пятиминутная, другая — «вслепую», то есть не глядя на доску. Известно высказывание знаменитого русского мастера прошлого века Александра Петрова: «Легче нырять и доставать жемчуг, нежели играть таким обра-

зом». Появились уже сторонники двухминутных партий, но признания эта идея к счастью не получила (пока?).

...Быть может, ни в чем ином стремление женщин к эмансипации не проявило себя с такой неодолимой силой, как в спорте. Прекрасный пол почему-то не хочет считаться с тем, что в спорте стремление к равноправию непременно должно корректироваться особенностями физиологии.

Хорошо известно, к примеру, что тяжелая атлетика требует весьма тщательного медицинского контроля и далеко не всем мужчинам может быть рекомендована. Да и отнюдь не всегда даже победному результату сопутствует эстетический эффект. Но вопреки элементарному здравому смыслу лучшая половина человечества добилась равноправия и на тяжелоатлетическом помосте...

Будь моя воля, не играли бы женщины и в футбол. Потому что король спорта по совместительству и король спортивного травматизма. Нравится это нам или нет, но артистичный латиноамериканский футбол с его лидерами бразильцами постепенно утрачивает свое изящество и постепенно приближается к европейскому тотальному футболу с его жесткостью, то и дело переходящей в грубость.

Да, на первых порах женский футбол бесспорно будет отличаться от мужского меньшей жесткостью. Но логика спортивной борьбы неизбежно заставит спортсменок овладевать приемами тотального футбола. И тогда неизбежны травмы при столкновениях, силовых приемах, борьбе за мяч и т. д.

Женский бокс пока существует в качестве экзотического аттракциона. Причем этот эффект возникает именно потому, что бокс женщинам противопоказан генетически. Но я убежден, что недалеко то время, когда женский бокс, увы, отвоюет себе место на профессиональном ринге.

Если кто в этом сомневается, понаблюдайте по телевидению за выступлениями женщин в так называемом бодибилдинге. Я не большой любитель и мужского бодибилдинга, но есть, по-видимому, немало людей, которые хотят строить свое тело по архитектурным чертежам, как и немало ценителей этого спорта. Однако когда женщина выращивает у себя бицепсы, которые большинству обычных мужчин и не снились, это вызывает у меня недоумение, чтобы не сказать — безотчетный страх...

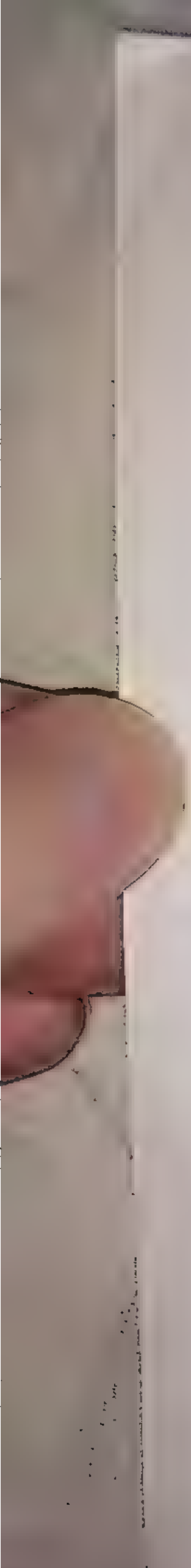
А ведь есть виды спорта, где женщины, опять же генетически, превосходят мужчин. Не знаю, как вам, уважаемый читатель, но мне, как, убежден, и многим другим, больше нравятся выступления именно фигуристок, а не фигуристов. И не только в танцах и в парном катании. А художественная гимнастика — это вообще девичий заповедник. Даже в спортивной гимнастике, где мужчины выполняют куда более сложную программу, женщины с их природной грацией и артистичностью выглядят, по-моему, гораздо эффектнее.

Словом, если вспомнить, что в подавляющем большинстве видов спорта, начиная с легкой атлетики и кончая спортивными играми, интерес у зрителей к состязаниям мужчин и женщин почти одинаков, а в таких видах, как гимнастика, прыжки в воду или теннис, женщинам иногда отдается предпочтение, думаю вряд ли стоит спортсменкам вторгаться на мужскую территорию, тем более с риском для здоровья. Видов спорта так много, что нет необходимости с лихорадочной быстротой создавать новые, непрерывно отпочковывая их от старых. Сейчас уже совершенно ясно, что от такого размножения не увеличивается ни количество спортсменов, ни общее число зрителей спортивных состязаний.

Сомерсет Моэм

СУДЬБА

Праздный Мечтатель



Подавляющее большинство людей ведет жизнь, к которой их вынуждают обстоятельства. И хотя некоторые жалуются на свою судьбу, полагая, что занимают в жизни не то место, какое должны были бы занимать, думают, что если бы обстоятельства сложились иначе, могли бы достичь значительно большего, все же они, как правило, принимают свой удел если не спокойно, то, во всяком случае, покорно.

Люди похожи на трамвайные вагоны, идущие по раз и навсегда проложенным маршрутам, до тех пор пока не потеряют способность двигаться и не превратятся в железный лом.

Не часто встретишь человека, который сумел стать хозяином своей судьбы. Вот почему мне было любопытно познакомиться с Томасом Уилсоном.

Все это происходило на Капри, куда я приехал погостить к своему другу. Однажды мой друг познакомил нас. Разговорились...

— Сколько лет вы здесь живете? — спросил я Уилсона.

— Пятнадцать. Я влюбился в это место с первого взгляда. Вы, наверное, слышали об одном немце, который приехал сюда из Неаполя только для того, чтобы позавтракать и посмотреть голубой грот, и... прожил на Капри 40 лет. Я не могу сказать, что поступил точно так же, потому что проживу здесь не 40, а 25 лет. Но в конечном счете это то же самое.

...Досуг — продолжал Уилсон, — если бы люди понимали, что это такое! Это — самое ценное, что может иметь человек. Но люди глупы... Они работают ради работы. Им не хватает ума понять, что единственной целью всякой работы является досуг.

С тех пор, как я приехал на Капри, прошло 15 лет, а когда оглянешься назад, кажется, что прошел месяц.

Я поехал в Италию провести отпуск. Из Марселя пароходом решил отправиться сюда, на Капри. Еще когда я глядел с парохода на остров, мне безумно понравились здешние места. А когда мы затем пересели с парохода в лодки и высадились на набережной... Снующая толпа, полуразрушенная крепость на эспланаде, словом, все, что я увидел и ощутил, целиком захватило меня... После обеда в таверне я сидел на террасе. Спустилась ночь, я любовался луной над морем, видневшимся вдали Везу-

вием с огромным красным султаном дыма над ним... Меня опьяняли сами очертания этого острова и его шумные обитатели, луна над морем, олеандр в саду отеля. Я никогда раньше не видел олеандров...

Если бы судьбе было угодно, чтобы я оставался управляющим банка в Лондоне, она не должна была позволить мне совершить эту поездку на Капри... Прошла неделя. Через два дня я должен был явиться на работу в банк в Лондоне. Но я спросил себя: а почему я, собственно, должен уезжать отсюда?

Моя жена умерла несколько лет назад от воспаления легких, детей у нас не было. У своих родителей я был единственным ребенком. У меня ни перед кем не было никаких обязательств, и я сам не был никому нужен. Именно поэтому ничто не могло помешать мне поступить так, как мне захотелось.

Тогда мне было 34 года.

«Следовательно, теперь ему 49», — мелькнуло у меня. Так он, собственно, и выглядел.

Уилсон продолжал:

— Я работал с 17 лет. Все, что предстояло мне впереди, это день за днем делать одно и то же до тех пор, пока я не заработаю себе пенсию, проработав в банке 30 лет. И я сказал себе: стоит ли продолжать такую жизнь еще 13 лет? Разве плохо бросить все и провести остаток дней на Капри?

...Целый год я сомневался, раздумывал, колебался, взвешивал. Только одно смущало меня: найду ли я оправдание тому, что не буду работать, как все остальные? Как-то мне попался рассказ Кроуфорда с легендой о двух городах — Сибарисе и Кротоне. В Сибарисе люди всегда наслаждались жизнью, а в Кротоне — постоянно трудились. Однажды воины Кротона вторглись в Сибарис и уничтожили его. Но спустя некоторое время воинственные гунны напали на Кротон, и от него остался только один столб. То есть конец был един. Это разрушило мои сомнения. Кто, спрашивается, жил разумнее: сибариты или кротоняне?

Разумеется, меня беспокоил вопрос о деньгах. До пенсии было еще далеко. А сбережений вместе с деньгами, вырученными за продажу моего лондонского дома, мне хватило бы на 25 лет жизни на Капри, чтобы снимать подходящее жилье, нормально питаться, покупать табак, книги и иметь еще немного на мелкие расходы и на непредвиденный случай.

Значит, жить в свое удовольствие я смог бы до 60 лет. Но, в конце концов, в 35 лет никто не может быть уверен, что проживет более 60 лет. Многие умирают и в 50. А у человека, достигшего 60-летнего возраста, лучшая пора жизни позади. Если бы я оставался в банке, то на пенсию смог бы уйти только в 47 лет. Я был бы еще не стар, чтобы наслаждаться жизнью на Капри, но я оказался бы слишком стар, чтобы воспринимать глубоко красоту и испытывать удовольствия, доступные молодости. Впереди было 25 лет, они представлялись мне вечностью. За 25 лет счастья можно уплатить любую цену... Поразмыслив над этим в течение года, я подал в отставку.

Я никогда не жалел об этом. Никогда! Я уже сполна получил то, за что заплачено. А в запасе у меня еще целых 10 лет...

Я не порицал его и не видел оснований мешать ему распорядиться своей жизнью так, как он желает. И все же по моей спине пробежала легкая дрожь.

Из всего, что я мог увидеть и услышать от самого Уилсона и от других о нем, я составил совершенно определенное представление о жизни, которую он вел в течение последних 15 лет. Он купался в чудесном море,

много гулял, наслаждался прекрасной природой, окружавшей его. Он играл на пианино, стоявшем в его маленькой гостиной, раскладывал пасьянсы, читал. Людей он любил, однако не очень сближался с ними. Он не отказывался ходить в гости, когда его приглашали, и был приятным, хотя и немного скучным собеседником. У него были мимолетные романы, но он дорожил своей независимостью, безоглядно отдаваясь единственной страсти — любви к природе, искал счастья в простых и естественных радостях. Жил экономно, но с достаточным комфортом.

Вы можете сказать, что это было эгоистическое существование. Он действительно не приносил пользы. Но, с другой стороны, никому не причинял и вреда. Целью его жизни стало собственное счастье, и ему казалось, что он его нашел. Ведь очень немногие люди знают, где искать свое счастье. И еще меньшее число находят его.

Он не занимал бы меня так, если бы я не знал, что в определенный день, через 10 лет, даже при безукоризненном здоровье, он должен будет добровольно расстаться с жизнью. Очевидно, мысль об этом решении никогда полностью не оставляла его, и, может быть, поэтому он еще острее наслаждался каждым мгновеньем...

Мне удалось снова оказаться на Капри только спустя 13 лет.

Встретившись снова со своим другом, я не мог не спросить его о судьбе Уилсона, потому что 10 лет, которые ему оставалось прожить, когда я с ним познакомился, истекли.

— Покончил ли он с собой, как собирался? — спросил я друга.

Вот, что он мне рассказал.

— План Уилсона был разработан точно. В нем имелось лишь одно слабое место. Уилсону никогда не приходило в голову, что после 25 лет полного счастья в этой тихой заводи его характер может измениться, что воля сменится безволием. Волю необходимо все время тренировать на препятствиях. А когда для осуществления желания человеку не требуется никаких усилий — достаточно протянуть руку и получай все, что хочешь, — воля слабеет. Она — как мускулы. Если все время ходить по ровной поверхности, мускулы атрофируются. То же происходит и с волей человека, и с его характером...

Когда срок оплаченной жизни истек, Уилсону не хватило решимости покончить с собой, как он когда-то намеревался. Он оказался не в состоянии оплатить такой ценой долгий период спокойного счастья. Он откладывал выполнение своего намерения со дня на день. Он начал брать в долг у знакомых и соседей небольшие суммы. Владелец дома несколько месяцев не требовал у него квартирной платы — ведь Уилсон 25 лет вносил ее аккуратно. Все поверили, что он временно находится в затруднительном финансовом положении.

Так продолжалось около года. Затем ему перестали одалживать деньги, а хозяин дома установил последний срок погашения задолженности...

В один из дней Уилсон наконец решил выполнить свое намерение. Он заперся в доме, разжег камин и закрыл заслонку. Но несмотря на всю безнадежность его положения воля окончательно изменила ему: он неплотно закрыл окна. Наутро хозяйка нашла его лежащим без сознания.

В больнице его вернули к жизни, но отравление угарным газом и перенесенное потрясение сказались на его умственных способностях.

По выходе из больницы положение его было отчаянное. Денег нет. Вещи проданы. Жить негде. И тогда хозяйка дома, в котором он жил раньше, предложила ему поселиться в пристрой-

ке и питаться вместе с их семьей.

Вот уже два года, как хозяйка содержит его, но живет он, понятно, не очень комфортабельно. Ему соорудили деревянные нары, дали пару старых одеял, но в пристройке нет даже окна. Зимой там очень холодно, а летом жарко, как в печке. Ну, а как питаются местные крестьяне, сами знаете: макароны только в воскресенье, мясо — раз в году.

Как-то я увидел его, и меня поразил его взгляд. Не знаю, как точнее объяснить. Представьте, что вы бросили вверх камень и смотрите на него, но при этом камень не падает, а висит в воздухе. Вот такой у него был взгляд.

— Что же он теперь делает? — спросил я.

— Бродит по холмам. Когда к нему кто-то приближается, он убегает, как заяц. Хозяйка смотрит на него как на малого ребенка, а хозяин — как на дармоеда. Заставляет носить воду и дрова, чистить хлев и тому подобное. В конце концов, он получил то, что заслужил.

— Я думаю, что все мы получаем то, что заслужили, но все-таки это ужасно.

Через несколько дней после этого разговора, пробираясь по узкой тропинке в оливковой роще, я заметил человека, притаившегося за деревом. Проходя мимо, я сделал вид, что не вижу его, а он стоял не шелохнувшись. Как только я прошел, он бросился бежать, словно преследуемое животное. Это был, конечно, Уилсон.

Спустя год друг написал мне, что однажды утром Уилсона нашли мертвым на склоне горы. Очевидно, смерть он встретил спокойно, может быть, даже умер во сне. С того места, где он лежал, хорошо были видны две большие выступающие из моря скалы и открывался вид на Везувий. Должно быть, Уилсон любовался ими при лунном свете в последний раз.

Перевела с английского
Наталия Клейнман
Публикацию подготовил
Борис Бочаров

От публикатора

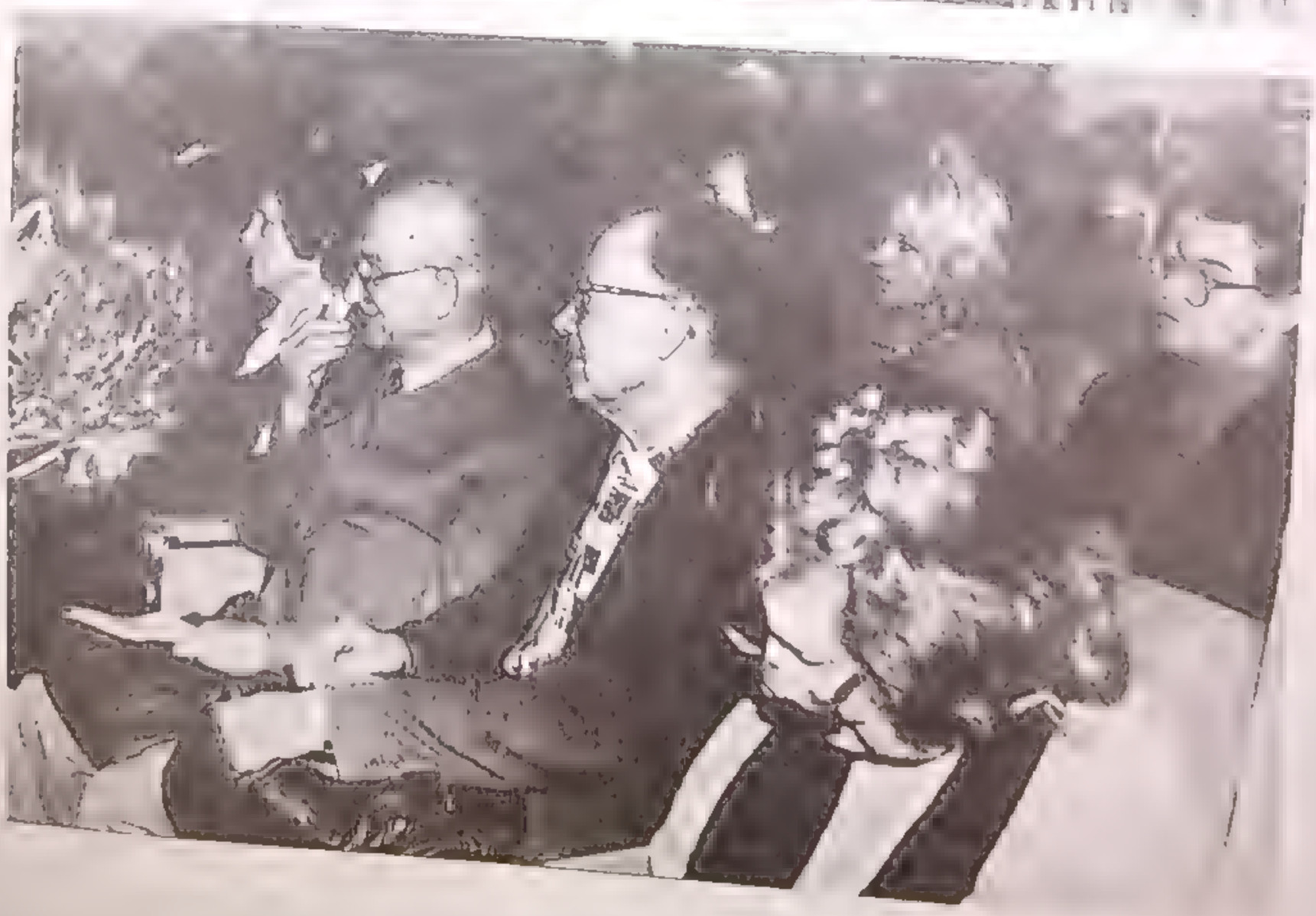
Рассказ «Праздный мечтатель» не включен в вышедшие у нас в стране собрания сочинений Сомерсета Моэма. Давным-давно я встретил его в одном из журналов. Он произвел на меня такое сильное впечатление, что я его переписал и хранил. Иногда перечитывал, внушая себе: «Умей пользоваться и довольствоваться тем, что у тебя есть, не зарься на недоступное, старайся быть полезным людям — праздная жизнь губительна, да и не по-христиански жить только для себя». Помогало. Но жизнь была так беспросветна в те времена «железного занавеса», и так тянуло испытать что-то похожее на безмятежную мечту Уилсона. Когда становилось совсем невмоготу, я снова доставал рассказ-напоминание... и всё опять вставало на свои привычные места. Сравнивая судьбу героя со своей, я не испытывал ни зависти, ни злорадства. Скорее сочувствие. Хотя...

Наш юбилей

Союз журналистов России предложил отметить трехлетие журнала «Будь здоров!». Мы от такого предложения, естественно, не отказались.

Встреча коллектива редакции с читателями прошла в московском Доме журналиста. Выступали постоянные авторы журнала, читатели, сотрудники редакции. Были дискуссии, сенсации, шутки и даже споры, в ходе которых подтвердилась та бесспорная истина, что здоровье человека — это не только отсутствие болезней, но и нравственное, психическое, социальное, эмоциональное, интеллектуальное и даже сексуальное благополучие. Такова концепция журнала «Будь здоров!».

- Летчик-космонавт Г. М. Гречко и главный редактор журнала С. Б. Шенкман
- Герои очерка «Вечный студент» («Будь здоров!» № 9 за 1996 г.) девяностолетний В. М. Сазанов и один из авторов журнала кандидат биологических наук Б. В. Бочаров.
- Н. В. Шевченко, автор метода, описанного в № 9 журнала за 1996 г..
- Заместитель главного редактора В. Я. Шабельникова и обозреватель журнала Т. Б. Абрамова.
- Некоторые из читателей нашего журнала.



редакции
а в
урналиста.
ные
татели,
и. Были
, шутки
е которых
есспорная

е
только
й, но
хическое,
нальное,
даже
олучие.
урнала

НАСЛЕДИЕ

Притчи мудрецов

Проницательный Платон
(428—347 до н. э.)

Читая жизнеописания античных мудрецов, не перестаю удивляться неуживчивости этих людей. Казалось бы, постигая умом тайны мироздания и предназначения человека, они могли бы находить и более рациональные пути общения с окружающими. Нет, едва ли не каждый из них постоянно демонстрировал готовность оскорбить и обидеть даже тех, кто относился к ним явно доброжелательно.

Вот и Платон, быть может, самый мудрый из эллинских философов, сумел так нагрубить кому-то из власть имущих, что был продан в рабство.

А дальше случилась такая история. Один из философов-пифагорейцев по имени Архит выкупил Платона. Друзья собрали деньги, чтобы вернуть их Архиту, но тот от денег отказался. И тогда Платон купил на эти деньги сад, носивший имя афинского героя Академа. Это была красивая цветущая роща с тенистыми ухоженными аллеями, обнесенная каменной стеной. В этом саду Платон, прохаживаясь, беседовал со своими учениками на философские темы. Нет ничего удивительного в том, что этот сад называли Академией. А потом по аналогии Академией стали

Рисунок Кати Козловой

называть средоточие лучших ученых, а также учебные заведения, где готовят специалистов и ученых наивысшей квалификации.

Первый же среди академиков — Платон — на самом деле звался вовсе не Платоном, а Аристоклом. Платоном, то есть «широкоплечим», «мощным», назвал его Сократ. Родом Платон был из Афин, вырос в знатной семье, изучал математику, музыку, грамматику, занимался гимнастикой. Увлекся философией, стал одним из лучших учеников Сократа, разделял многие его философские взгляды. Сам же проповедовал то, что в советские времена называли «объективным идеализмом»: в основе всего — идеи, они вечны и неизменны, не рождаются и не умирают; все события и поступки определяются борьбой идей.

Философы древней Эллады не очень много знали об окружающем мире и о человеке. Сейчас, спустя два с половиной тысячелетия после Платона, накоплены огромные кладовые знаний. И тем не менее многие вопросы, волновавшие Платона и учеников из его Академии, остаются по-прежнему без вразумительных ответов. Например, что есть Время, что есть Космос, что есть Истина, что есть Жизнь и Смерть.

Не будучи перегруженным информацией, Платон тем не менее был так проницателен, а ум его был так изощрен в философских диспутах, что, пробиваясь мыслью сквозь толщу тысячелетий, великий мудрец смог многое понять гораздо лучше нас.

«Представь себе человека, оказавшегося кормчим, — писал Платон. — Кормчий и ростом, и силой превосходит на корабле всех, но он глуховат, а также близорук и мало смыслит в мореходстве, а среди моряков идет распря из-за управления кораблем: каждый считает, что именно он должен править, хотя тоже никогда не учился этому искусству. Вдобавок они заявляют, что учиться этому нечего, и готовы разорвать на части всякого, кто думает иначе.

Они осаждают кормчего просьбами и всячески добиваются, чтобы он передал им кормило. Иные его совсем не слушают. И тогда те начинают убивать этих и бросать их за борт.

Одолев благородного кормчего с помощью мандрагоры или вина, они захватывают власть на корабле, начинают распоряжаться всем, что на нем есть, бражничают, пируют, а управление кораблем остается в воле волн и ветра».

Похоже, Платон умудрился обидеть не только своих, но и кое-кого из наших современников...

А вообще-то он утверждал, что благоденствие наступит в тех краях, которыми будут управлять философы, ибо изучение философии приближает к постижению сути вещей и явлений, а это есть основа мудрости и благородства, главных свойств умелого управителя.

С. Шенкман

ИГРА

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

На этот раз темой нашего теста станет русская история. А точнее то, как она отразилась в биографиях женщин — наших знаменитых соотечественниц.

Вглядитесь в эти портреты и постарайтесь назвать имена тех, кто на них изображен, время их жизни и, главное, то, чем они прославились.

Оценить собственную эрудицию или освежить свои знания вам помогут ответы, напечатанные на стр. 86.

А точ-
амени-

на тех,
просла-

ия вам

Ответы на тест «Коэффициент эрудиции»

1. Анна Ярославна, дочь Ярослава Мудрого, королева Франции (1024—1075 гг.).

В 1048 году французский король Генрих I направил в Киев пышное посольство, чтобы получить согласие на брак с одной из пяти дочерей Ярослава Мудрого. «Слава о прелестях принцессы Анны дошла до Франции», — заявили послы. Анна была очень красива, умна, образованна.

В 1049 году Анна Ярославна обвенчалась с Генрихом I. На французских документах той поры встречаются и славянские буквы: «Анна Ръина» (королева Анна). На Евангелии, привезенном с собой Анной, в течение многих веков клялись короли Франции, вступая на престол. Ее ум и удивительные политические способности были высоко оценены Римским папой Николаем II.

В 1060 году, после смерти мужа Анна переселилась в предместье Парижа, где основала женский монастырь. Изображение русской княжны украшает один из портиков возведенной по ее указанию церкви.

А далее ее судьба делает неожиданный и весьма романтический поворот. Анна отказывается от регентства, оставив государственную власть подрастающему сыну. Причина — страстная любовь к женатому графу Раулю III из рода Валуа. В 1062 году во время охоты граф похищает Анну, увозит ее к себе в замок и вступает с нею в тайный брак. Римский папа приказывает расторгнуть незаконный брак, но влюбленные предпочитают изгнание в поместье Валуа, где проводят 12 счастливых лет, пока в 1074 году Анна не овдовела вновь. Она пережила любимого супруга всего на год.

2. Боярыня Марфа Борецкая, посадница (?—1503 г.)

Марфа-посадница (такое прозвище она получила, выйдя замуж за могущественного посадника, наместника князя в Новгороде Исаака Борецкого) прославилась крутым, непокорным нравом, бунтом против московской власти.

Рано овдовев, Марфа стала хозяйкой несметных богатств в Новгороде и обрела значительный политический вес. В 60-х годах XV века она возглавляет боярскую группировку, открыто выступившую за сохранение республиканских привилегий Новгорода.

Великий князь московский Иван III не мог смириться с этим, и в июле 1471 года разбил новгородцев на реке Шелони. Марфу по его распоряжению отправили в заточение, отписав ее владения в великокняжескую казну. В 1503 году Марфа-посадница умерла при невыясненных обстоятельствах.

3. Боярыня Феодосия Прокопьевна Морозова (1632—1675 гг.)

Феодосия Соковнина, сама происходившая из знатного рода, упрочила свое положение при дворе, выйдя замуж за Глеба Морозова, брата Бориса Морозова (будучи воспитателем малолетнего царя Алексея Михайловича Романова, боярин Борис Иванович Морозов фактически правил страной).

В 1662 году Глеб Иванович умер, оставив Феодосию наследницей огромного имущества. Вместо того чтобы предаться беззаботной, спокойной жизни, молодая вдова перестраивает домашний уклад по монастырскому образцу. Она делает свой дом приютом нищих и монахов, щедро раздавая им свое богатство.

В 60-е годы, во время великого церковного раскола, боярыня Морозова стала ярой сторонницей всех гонимых за «старую веру». Она близко сдружилась с опальным протопопом Аввакумом, перестала ездить во дворец, отвергла официальную церковь.

В 1671 году Феодосия Морозова была арестована. Ей угрожали пытками, дыбой, сожжением на костре. Поскольку физические мучения она воспринимала бесстрашно и тем только укрепляла свои позиции гонимой за истинную веру, публичную казнь ей заменили заточением в земляную яму.

В 1673 году она была сослана в Боровск в Пафнутьев монастырь и через два года умерла в земляной тюрьме, так и не изменив своим убеждениям. Такой непреклонной она и изображена на картине В. И. Сурикова — на пути в ссылку.

4. Царевна Софья Алексеевна (1657—1704 гг.)

Дочь царя Алексея Михайловича от первого брака, с Марией Милославской, обладала жестким мужским нравом, что доказывала не раз.

Тучная, с суровым лицом, она всегда казалась старше своих лет. С детства царевна Софья много читала, среди ее учителей были образованнейшие люди того времени — Симеон Полоцкий, поэт Карион Истомин, писатель Сильвестр Медведев.

В 1682 году она стала инициатором заговора, в результате которого была отстранена от власти мачеха Софьи Наталья Нарышкина (мать царевича Петра). После этого царевна Софья Алексеевна (в качестве регентши) семь лет фактически возглавляла правительство, в которое она пригласила умных и дальновидных политиков. Ей удалось заключить «Вечный мир» с Польшей, нерчинский договор с Китаем. Правда, ее фаворит князь Голицын оказался плохим военачальником, и два военных похода в Крым были неудачными.

Сурово обошлась Софья с князем Хованским, пытавшимся поднять стрельцов на бунт против нее: князь был публично казнен. Жестоко расправилась Софья и с раскольниками.

Когда в 1689 году брату Софьи царевичу Петру исполнилось 17 лет и он был готов к управлению страной без регентства сестры, правительство Софьи Алексеевны было низложено, а сама она по приказу царя заточена в Новодевичий монастырь в Москве, где была пострижена в монахини под именем Сусанны. В заточенье царевна Софья и умерла. На картине И. Е. Репина она предстает перед нами фигурой трагической.

5. Наталья Борисовна Долгорукая (1714—1771 гг.)

Наталья Долгорукая родилась в семье сподвижника Петра I фельдмаршала Б. П. Шереметева. Получила прекрасное образование.

В 1729 году она была уже помолвлена с двадцатилетним красавцем, любимцем царствовавшего Петра II князем Иваном Долгоруким. Через несколько месяцев внезапная смерть Петра II круто изменила положение Ивана Долгорукого при дворе. Родственники Натальи Шереметевой уговаривали ее отказаться от свадьбы с опальным женихом. Но Наталья сказала, что она «так положила свое намерение, когда сердце, одному отдав, жить или умереть вместе». Они обвенчались как раз в то время, когда Иван Долгорукий потерял все — состояние, титулы, связи. Через три дня после венчания, 8 апреля 1730 года, вышел приказ императрицы Анны Иоановны о ссылке всего семейства в Березов, где уже жил опальный А. Д. Меншиков.

С тех пор судьба преподносила им все новые лишения. Скоро Иван был увезен в Тобольск, затем в Новгород, судим, казнен. Наталья стала вдовой в 25 лет. Через три года она была помилована, вернулась в Москву, но навсегда осталась верна памяти мужа. Когда дети подросли, Наталья Долгорукая приняла пострижение во Флоровском монастыре в Киеве, став монахиней Нектарией.

Она оставила потомкам записки — воспоминания о великой любви. В поэме «Русские женщины» Н. А. Некрасов посвятил этой незаурядной женщине несколько строк.

6. Княгиня Екатерина Романовна Дашкова (1743—1810 гг.).

При рождении ее крестила сама императрица Елизавета Петровна. Воспитывалась она в доме дяди — канцлера М. И. Воронцова, где получила прекрасное образование. Благодаря природной одаренности стала одной из самых образованных женщин своего времени.

В 1758 году вышла замуж за блестящего офицера Преображенского полка князя М. И. Дашкова, который ввел ее в круг сторонников ограниченной монархии.

28 июня 1762 года Екатерина Романовна приняла участие в дворцовом перевороте, возведшем на престол Екатерину II. «Революция без пролития крови» — так она называла этот переворот. Однако вскоре из-за убийства Петра III между Дашковой и Екатериной II возникло отчуждение.

Через пять лет после смерти мужа, в 1769 году, Дашкова предпринимает заграничное путешествие, во время которого встречается с просветителями Вольтером и Дидро, обсуждает с ними проблемы государственного устройства, отмены крепостного права в России.

В 1783 году княгиня Е. Р. Дашкова была назначена директором Петербургской Академии наук, возглавила учрежденную ею Российскую Академию изучения русского языка. Под ее руководством издавался первый толковый словарь. Она основала несколько журналов.

С воцарением Павла I ей пришлось уйти в отставку, и последние пятнадцать лет княгиня провела в подмосковном имении, где написала свои воспоминания. Мемуары Е. Р. Дашковой были опубликованы в 1859 году в Лондоне с восторженным предисловием А. И. Герцена, где есть такие строки: «В Дашковой чувствуется... что-то сильное, многостороннее, деятельное, петровское, ломоносовское, но смягченное аристократическим воспитанием и женственностью».

КНИГИ — ПОЧТОЙ

Предлагаем более 250 разных книг на темы:

- Самопознание, самооздоровление, самосовершенствование, эзотерика.
- Культуризм.
- Выживание и самооборона.

Каталоги имеющихся книг высылаем бесплатно, получив от Вас надписанный конверт. Укажите, пожалуйста, интересующую Вас тему.

Наш адрес: 129323 Москва, а/я 22.

Содержание журнала за 1996 год

Абрамова Татьяна. О пользе молока. № 1.
Абрамова Татьяна. Бег и медитация. № 1.
Абрамова Татьяна. Тренировка интуиции. № 2.
Абрамова Татьяна. Жизнь — это вибрация. № 4.
Абрамова Татьяна. Будь здоров, космонавт Гречко! № 7.
Абрамова Татьяна. Искусство забывать плохое. № 8.
Абрамова Татьяна. «Система охраны сердца» и другие приборы доктора Юматова. № 9.
Абрамова Татьяна. Квантовая терапия — прорыв в будущее. № 10.
Абрамова Татьяна. Исцеление по-английски. № 10.
Абрамова Татьяна. Жизнь по интуиции. № 12.
Авиценна. Каноны врачебной науки. № 12.
Агаджанян Николай. Человек и Антарктида № 6.
Айзенк Ханс Дж. Коэффициент интеллекта. № 1,2,3.
Акифьев Александр. Евгеника, элита, маргиналы. № 10.
Арефин Сергей. Свидание с бабой Дашей. № 5.
Амосов Н. М. Медицина на перепутье. № 4,5.
Амосов Н. М. Больное сердце. № 6.
Амосов Н. М. Коварство диабета. № 7.
Амосов Н. М. Один на один с гипертонией. № 8.
Амосов Н. М. Клиника астмы. № 10.
Анджелис Барбара. Шесть ошибок замужней женщины. № 1,2,3.
Андреев Юрий. Универсальное лекарство — еда. № 4.
Андреева Елена. Курс Коновалова. № 7.
Анисонян Маргарита. Поле доброты. № 12.
Анненский Иннокентий. Среди миров. № 12.
Анти-Альцгеймер. № 8.
Астапенко Анатолий. Лопух спасает суставы. № 6.
Астапенко Анатолий. Мясо для вегетарианцев. № 6.
Астапенко Анатолий. Чайник — ингалятор. № 10.
Афанасьев Александр. Мое лекарство от всех скорбей. № 10,11,12.
Ахматова Анна. «Я научилась просто, мудро жить». № 6.
Баратынский Евгений. Безнадежность. № 8.
Баранов Сергей. Втягивание живота. № 5.
Барсов Сергей. Кошка, собака и мы. № 1.
Барсов Сергей. Двое. № 4.
Белкин Арон. Американская медицина. № 6.
Боннани Марк. Тридцать отличий мужчин от женщин. № 6.
Борилкевич Владимир. Аэрофитнес. № 10.
Борисов Борис. Вечный студент. № 9.
Бородин Сергей. Путешественник Конюхов. № 6.
Бочаров Борис. Я иду и пою. № 9.
Бочаров Борис. Патентованное голодание. № 10.
Бочаров Борис. Тщетные поиски панацеи. № 11.

Бочаров Борис. Аптека для души. № 12.
Братенко Валентин. Заветы Котлярова. № 3.
Брикман Марк. Бесплатный антидепрессант. № 11.
Васильев Виктор. Изобилие плюрализма. № 2.
Васильев Виктор. Моя девятая вертикаль. № 7.
Васильев Виктор. Футбол — как жизнь. № 8.
Васильев Виктор. Теннис — как жизнь. № 9.
Васильев Виктор. Олимпиада — как наша жизнь. № 10.
Васильев Виктор. Заметки серой вороны. № 11.
Васильев Виктор. Виды спорта размножаются почкованием. № 12.
Васильева Ирина. Идеальная жена. № 2.
Васильева Ирина. Саша, Таня и другие маленькие целители. № 3.
Васильева Ирина. Освобожденное сознание. № 5.
Васильева Ирина. Перелом. № 10.
Васильева Ирина. Один на один с диабетом. № 12.
Востоков Виктор. Начальная школа экстрасенса. № 2.
Галинский Аркадий. Самый красивый гол Стрельцова. № 1.
Галинский Аркадий. Города Виктора Некрасова. № 9.
Гарфилд Грег. Сам себе снижаю АД. № 3.
Гилмор Гарт. Бег ради жизни. № 6.
Гиппократ. Клятва. № 1.
Головин Василий. Зеленый чай и секс. № 9.
Головин Василий. Знаете ли вы дальневосточную капусту? № 10.
Горен Михаэль. Принципы Герзона. № 6.
Гостюшин Анатолий. Злая собака. № 4.
Григорьев Алексей. Рейган жалеет, что курил «Честерфильд». № 7.
Григорьев Алексей. Разум в сумерках. № 8.
Григорьев Алексей. «Плохополучные» толстяки. № 8.
Григорьев Алексей. Честь очень дорого стоит. № 9,10,11.
Гумилев Николай. Шестое чувство. № 1.
Гусейнов Абдусалам. Эпикур и эпикурейцы. № 3
Демкин Сергей. Как определили мой фантом. № 1.
Демкин Сергей. Ферротерм против рака. № 2.
Демкин Сергей. Гормоны любви. № 3.
Демкин Сергей. Лазер против рака. № 4.
Демкин Сергей. Все о мумиё. № 5.
Демкин Сергей. Миф о зомби. № 6.
Демкин Сергей. Болезнь войны. № 7.
Демкин Сергей. Провидец. № 7.
Демкин Сергей. «Проклятие фараонов» в ракетных шахтах. № 8.
Демкин Сергей. И еще кое-что о щитовидной железе. № 9.
Демкин Сергей. В царстве гормонов. № 11.
Державин Г. П. На смерть князя Мещерского. № 7.
Диета диабетика. № 7.
Добротворский Игорь. Проблемы с поджелудочной. № 2.
Добротворский Игорь. Очистка печени. № 3.
Добротворский Игорь. Как жить не уставая. № 4.
Добротворский Игорь. Попробуйте изменить свое прошлое. № 11.
Долетов Юрий. Блюда из грибов. № 8.

Долетов Юрий. Тайна рака — тайна жизни. № 9.
Досталова Ольга. Кого настигает рак? № 11.
Егоров В. А я ем раз в день. № 8.
Жолондз Марк. Умасливаем атеросклероз. № 10.
Зайцев Николай. Лес лечит. № 5.
Захаров Александр. Упрямый ребенок. № 7.
Захаров Александр. Неспящий ребенок. № 11.
Иванченко Валерий. Гимнастика фараонов. № 1.
Иванченко Валерий. Хочется спать, но не могу заснуть. № 5.
Игнатов Е. И. Коэффициент сообразительности. № 4.
Инлендер Чарльз. Нужно ли лечить простуду и грипп? № 12.
Каганова Рашель. Как похудеть не голодая. № 3.
Каганова Рашель. Принципы Харви Даймонда. № 8.
Календарь сбора лекарственных растений. № 6,7,8,9.
Каппони Вера, Новак Томаш. «Я очень хороший». № 3.
Кашницкий Савелий. А если это бессмертие? № 11.
Коган Овсей. Моя гимнастика. № 12.
Коновалов Владимир. Радикулит. № 1,2.
Коновалов Владимир. Принципы оздоровления. № 3.
Коновалов Владимир. Лицо будет чистым и нежным. № 4.
Коновалов Владимир. Возраст — не диагноз. № 5.
Коновалов Владимир. Такая история болезни. № 8.
Коновалов Владимир. Варикозное расширение вен. № 11.
Коновалов Владимир. Преодоление бесплодия. № 12.
Контрольский Игорь. Весенние витамины. № 5.
Контрольский Игорь. Как же без самомассажа? № 9.
Конькова Елена. Пень, а не рысь. № 10.
Котляренко Зоя. Приручение гипертонии. № 10.
Коэффициент эрудиции. № 5,6,7,8,9,10,11,12.
Крайцеров Борис. Лошади едят овес. № 7.
Кротов Виктор. Ребенок играющий. № 4.
Крупнов-Денисов Михаил. Апрельские грибы. № 4.
Крупнов-Денисов Михаил. Шампиньонщик ошибается только один раз. № 7.
Крупнов-Денисов Михаил. Оставь ведро дома. № 8.
Крушельницкая Ольга. Мечта стать долгожителем. № 12.
Кузнецов Борис. Каша из спраутса. № 5.
Кузнецов Василий. Сам себе физиотерапевт. № 1.
Кузнецов Василий. Живой родник «Тарусы». № 4.
Кузнецов Василий. «Орион» может почти все. № 5.
Кузнецов Василий. Дыхательный тренажер Фролова. № 6.
Кузнецов Василий. Люстра Чижевского. № 7.
Кузнецов Василий. «Аквафор» — живая вода. № 8.
Кузнецов Василий. Серебряная вода. № 10.
Кузнецов Василий. Воздух, которым мы дышим. № 11.
Курпан Юрий. Самая красивая. № 5.
Кухня Шаталовой. № 1,5,7,12.
Лавренова Галина, Ланцов Александр, Яременко Кассиния. Простуженный ребенок. № 2,3.
Лапшина Ирина. Диета от усталости. № 2.

Лапшина Ирина. Сон возвращает любовь. № 3.
Лапшина Ирина. Воспитание во сне. № 6.
Лапшина Ирина. «Я справлюсь!». № 10.
Ларин Анатолий. Оптимальный образ жизни. № 2.
Ларин Анатолий. Утренняя зарядка. № 3.
Леви Владимир. Психотерапия побеждает язву. № 1.
Леви Владимир. Психотерапевт и гипертоник. № 2.
Леви Владимир. Психотерапевт и сердце. № 4.
Леви Владимир. Разводоведение. № 5.
Леви Владимир. Смехогенная тренировка. № 6.
Леви Владимир. О'кей! № 7,8.
Лем Станислав. Помнить и понимать. № 6.
Ленская Римма. Сине-зеленая кладовая. № 2.
Ленская Римма. Растения против рака. № 10.
Лихарев Владимир. Лекарство из боярышника. № 8.
Лихарев Владимир. Лекарство из... № 9.
Лободин Владимир. Горсть обеда. № 11.
Ломунова Маргарита. Кодекс «Чжуд-ши». № 3.
Ломунова Маргарита. Жизнь Ибн Сины. № 9,10,11.
Лось Олег. Бег — средство самопознания. № 4.
Лурье Мина. Мне всего 87. № 5.
Мазафрест Х. Массаж стоп. № 1,2,3,4,5,6,7,8.
Мазнев Николай. Как избавиться от камней. № 6.
Мазнев Николай. Зелень для диабетиков. № 7.
Макаров Леонид. Продукты XXI века. № 3.
Маккенна Теренс. Сладкая жизнь. № 11.
Маккенна Теренс. Горько-сладкая жизнь. № 12.
Мамонов Григорий. Сад в комнате. № 1.
Мамонтов Владимир. Талица. № 11.
Мансон Марти. Нюансы американской диеты. № 7.
Мариненко Нина. Красивые руки. № 7.
Махний Николай. Гимнастика для лица. № 7.
Медвецкий Анатолий. Трусца для тех, кто не может бегать. № 8.
Михайличенко Никита. Ампелотерапия — лечение виноградом. № 9.
Монтень Мишель. Опыты. № 2.
Мошков Николай. Черемуха вместо «Явы». № 7.
Моэм Сомерсет. Праздный мечтатель. № 12.
Мэйелл Марк. Искусственное дыхание. № 6.
Никитин Владимир. Аутизм лечится спортом. № 10.
Оганян Марва. Женщина без мастопатии. № 1.
Палкевич Яцек. Жизнь под током. № 5.
Пастернак Борис. «Никого не будет в доме...». № 2.
Пезешкян Носсрат. Толкователи снов. № 6.
Пил Норман В. Список достоинств. № 2.
Пил Норман В. Образ удачи. № 9.
Притчи мудрецов. № 7,8,9,10,11,12.
Пушкин А. С. Признание. № 11.
Рейнуоттер Джаннет. Полчаса на беспокойство. № 2.
Речкин Михаил. Сердечная история. № 7.

Речкин Михаил. Капля креолина. № 11.
Речкин Михаил. Мазь Кошкина. № 12.
Речник И. Рецепт на пиявку. № 12.
Рецепты немецких бабушек. № 10,11.
Ривкин Владимир. Болезнь XX века. № 11.
Розенфельд Айседор. Катаракта. № 1.
Розенфельд Айседор. Все о щитовидке. № 9.
Розенфельд Айседор. Бронхиальная астма. № 10.
Розова Ксения. Феномен Шаталовой. № 4.
Романова Людмила. Преодоление астмы. № 10.
Рублев Алексей. Норма сна. № 8.
Рюккерт Ульрих. Уйти от варикоза. № 5.
Рябинина Вера. Безмолвный крик. № 4.
Северянин Игорь. Классические розы. № 5.
Семенов Борис. Как обнаружить угрозу инсульта. № 9.
Сент-Джеймс Элайн. Не спешите! № 8.
Сергеев Валентин. Снежные ванны. № 1.
Сергеев Валентин. Курорт на даче. № 5.
Сергеев Валентин. Недолеченный — больной. № 8.
Сергеев Валентин. Где болит голова? № 8.
Сергеев Валентин. Программа анти-атеросклероза. № 10.
Сергеев Валентин. Как будто и не было инфаркта. № 11.
Сергеев Валентин. Спазмы снимаем за восемь минут. № 12.
Синяков Алексей. Время арбуза. № 9.
Скрипалев Владимир. Пространство балкона. № 6.
Скрипалев Владимир. Зарядка «сборной России». № 9.
Скрипалев Владимир. Моя концепция пожара. № 12.
Смирнов Александр. Маятник подскажет. № 4.
Смирнов Александр. Как избавиться от бородавок. № 8.
Смирнов Александр. Пигментные пятна. № 11.
Сотер Том. Случай с Соколом. № 3.
Спиричев Владимир. Соль соленая, но полезная. № 3.
Спиричев Владимир. Две чайные ложки золота. № 4.
Спиричев Владимир. Бета-каротин и кислород. № 5.
Степанов Борис. Случаи. № 4.
Страковская Вера. Ребенок и вода. № 7.
Тараканов Валерий. Почему нет нового Бетховена. № 7.
Теренко Надежда. Кого убивает рак? № 8.
Тест на угрозу инфаркта. № 4.
Тихонов Владимир. Мой кумир — Чижевский. № 2.
Тучнин В. Д. Календарь огородника. № 1.
Тютчев Ф. И. Последняя любовь. № 9.
Унфангер Александр. Он, она, оно. № 2.
Унфангер Александр. Долой тонометр? № 3.
Уолкер Мортон. Диета для любовников. № 1.
Фельзенштейн Владимир. Графология — наука будущего. № 6.
Цветаева Марина. «Тоска по родине! Давно...». № 3.
Ходасевич Владислав. Путем зерна. № 4.
Черемушкин Сергей. Баба, пожужжи! № 8.

Чернов Илья. Интересная жизнь при плохой погоде. № 1.
Шабельникова Вера. Случаи. № 1.
Шабельникова Вера. Ключи весны. № 4.
Шабельникова Вера. Нектар — пища богов. № 10.
Шабельникова Вера. Магнит под ногами. № 12.
Шаталова Галина. Гиппократ и «геморроиды». № 4.
Шелтон Герберт. Самоисчезающие опухоли. № 2.
Шелтон Герберт. Голодание и секс. № 3.
Шелтон Герберт. Враг любви. № 11.
Шенкман Стив. Спасибо за письма. № 1.
Шенкман Стив. Давний случай с московской актрисой. № 2.
Шенкман Стив. Человек в городе. № 3.
Шенкман Стив. Преодоление старости. № 4.
Шенкман Стив. Женский спорт становится мужским, а мужской — зверским. № 4.
Шенкман Стив. Третья жизнь. № 5,6,7.
Шенкман Стив. Сын моря. № 7.
Шенкман Стив. Памяти Галинского. № 8.
Шенкман Стив. Метод Шевченко. № 9.
Шенкман Стив. Диагноз по пульсу. № 9.
Шенкман Стив. Последняя ошибка Михаила Котлярова. № 10.
Шенкман Стив. Самое древнее лекарство. № 11.
Шенкман Стив. Притчи мудрецов. № 11,12.
Шенкман Стив. Рождественская сказка Андерсена. № 12.
Шиндлер Джон А. Радость по заказу. № 5.
Эддар Ар. Время думать о нитратах. № 5.
Эддар Ар. Организм на запоре. № 11.
Эфроимсон Владимир. Генезис жестокости. № 1,2.
Эфроимсон Владимир. Генезис личности. № 3.
Эфроимсон Владимир. Генезис прогресса. № 4.
Эфроимсон Владимир. Генезис эстетики. № 5.
Эфроимсон Владимир. Наследственность и наследие Достоевского. № 7.
Янтарная кислота. № 1.

В следующем номере:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БРОНЯ
ДЕТСТВО ЭКСТРАСЕНСОРИКИ
ГЛАЗА — ЗЕРКАЛО ТЕЛА
ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ ШЕСТИДЕСЯТИ
ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ПРОСТАТИТА
НАСМОРК ПРОХОДИТ ЗА ОДИН ДЕНЬ
ЧТОБЫ НЕ ОБЛЫСЕТЬ, НАДО...

№ 4.

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Летний сад», Б. Никитская, 46;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, тел.: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, тел.: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, тел.: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, тел.: 310-51-35;
«Лотос», ул. Мира, 6, тел.: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40, тел.: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати

Телефон для справок: 176-22-94 (с 10 до 18 часов)

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал
С. И. Кавешников.
У него есть все выпуски журнала «Будь здоров!».
Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу.

В редакции нашего журнала можно приобрести
все номера за 1993—1996 гг.,
а также
книгу академика Н. М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
Стоимость книги в редакции — 7 тысяч рублей

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ

на журнал "Будь здоров!"

73035
(индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал "Будь здоров!"

73035
(индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость подписки ——— руб ——— коп

Стоимость переадресовки ——— руб ——— коп

Количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

Поздравляем С НОВЫМ ГОДОМ! Будьте здоровы!

Подписано к печати 18.11.96. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16
Тираж 71 000 экз. Заказ № 2430.
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

035

11	12

АРТОЧКА

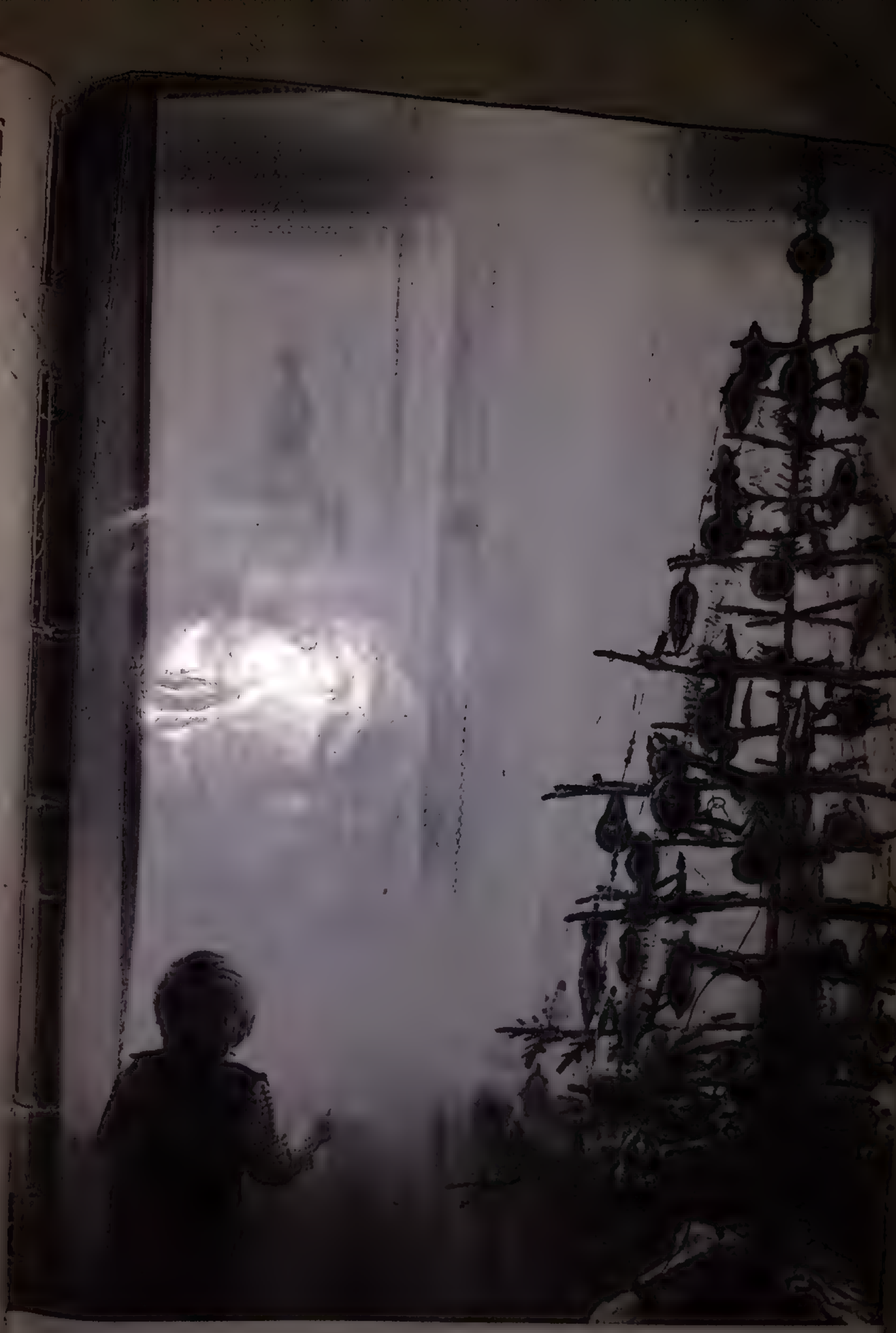
35

одвния)

ство	
ек-	

11	12

!



ДЕКАБРЬ

Фото Виктора Ахломова

Индекс 73035

Библиотека журнала

•БУДЬ ЗДОРОВ!•

АКАДЕМИК Н.М.АМОСОВ

Преодоление старости

Книга,
которую ждут

БУДЬ ЗДОРОВ!

№2
1997

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- КАК ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
- ЛЮБОВЬ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ
- МАНЖЕТКА ДЛЯ ДИАБЕТИКА
- ПРЕОДОЛЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА
- ТАК ЛЕЧИТ ЛЮДМИЛА КИМ

ВЗГЛЯД

Фото Виктора Акхомова

Ежемесячный журнал
№ 2 (44), февраль, 1997 г.
Основан 5.1 1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Олега Айзмана

© «Будь здоров!», 1997 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

АЛЕКСЕЙ РУБЛЕВ
Любовь против болезней — 3

Алоэ вместо лекарств — 5

ГЕОРГИЙ ИВАНОВ
Стихотворения — 6

НАТАЛЬЯ ПОЛОНСКАЯ
Незрелый ребенок — 8

ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ
Плавать раньше, чем ходить — 11

Преодоление варикоза — 13

ОЛЕГ АЙЗМАН
Шесть дней в раю — 14

ЛЮДМИЛА КИМ
Целительные силы природы — 21

ЛЮДМИЛА РОЖИНСКАЯ
Четвертая болезнь — 25

Д. КУРЦМЕН
Как продлить свою жизнь — 29

ВАСИЛИЙ КУЗНЕЦОВ
Самая чистая вода — 34

БОРИС БОЧАРОВ
Вегетарианцы против мясоедов — 36

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Вообрази себя здоровым — 40

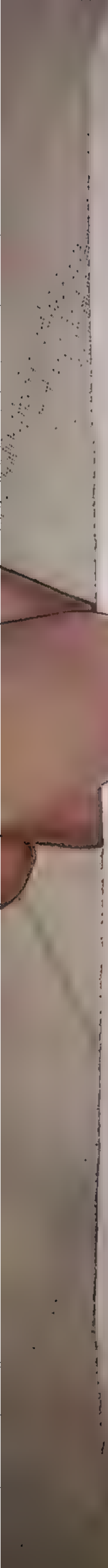
СТИВ ШЕНКМАН
Человек, который не смеется — 45

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефон: 266-77-76
Факс: 266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Журнал «Будь здоров!» — член Ассоциации «Здоровье и питание»

Индекс для подписки:
73035



ОЛЬГА КРУШЕЛЬНИЦКАЯ
Сновидения по заказу — 52

МАРК ПОРТЕР
Мягкий самомассаж — 57

ВЕРА ШАРОВА
Манжетка для диабетика — 58

Для тех, кто не знал или забыл — 60

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Электронный смог — 65

ЮРИЙ РЮРИКОВ
Детство экстрасенсорики — 71

ЛЕОНИД КОСТЮКОВ
Смысл здравого смысла — 77

ВИКТОР ВАСИЛЬЕВ
О пользе курения — 80

ЛЮДМИЛА ЩЕРБАКОВА
Крем Клеопатры — 82

РОСТИСЛАВ ОРЛОВ
Осень патриарха — 84

Коэффициент эрудиции — 89

ЛЕОНИД ЕЩЕНКО
Пятьсот приседаний — 89

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Шедевр — 90

ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны.
Обращаем внимание читателей на то, что цена одного номера
без доставки осталась неизменной — 2500 рублей.
Подписной индекс 73035
Общий каталог газет и журналов, стр. 91.

Алексей Рублев

Любовь против болезней

Известно, что хронические заболевания обусловлены наследственной предрасположенностью. Человек рождается со слабым звеном (органом) в организме, унаследованным от одного или обоих родителей. На базе этих слабых мест со временем могут развиться хронические болезни. Если этим слабым звеном будет, например, иммунитет, можно сказать, что и подверженность инфекциям будет обусловлена наследственностью.

Фото Виктора Ахломова

Наследуемая предрасположенность распространяется не только на сферу физическую, но и на сферу духовную.

Социальной болезнью я считаю недостатки в характере, затрудняющие жизнь человека в обществе, например, нежелание трудиться, склонность к воровству. Социально-психологической — недостатки, затрудняющие его жизнь в коллективе.

Согласно закону изменчивости, все качества организма, в том числе и любое слабое звено, от родителей к детям передаются в измененном виде — сглаженном или, наоборот, более явном.

Если мы найдем возможность противостоять наследственной предрасположенности, снижать губительность ее воздействия на наших детей, то это и будет наиболее эффективной профилактикой заболеваний.

Можно предположить, что Природой предусмотрен механизм такой профилактики. Реализуется он чаще всего неосознанно и заключается в выборе будущего супруга (или супруги), то есть будущего отца (или матери) своих детей, заведомо не имеющего тех же самых наследственных предрасположенностей к болезням. Ведь при совпадении таких предрасположенностей шанс сделать будущего ребенка хроническим больным резко увеличивается, а если подобная предрасположенность передается лишь с одной стороны, то она в какой-то мере компенсируется.

Вероятно, этот механизм и диктует неосознанную тягу мужчины к определенной женщине и женщины к определенному мужчине. Любят отнюдь не только королев красоты, и в жены выбирают чаще всего не первых красавиц.

М. Горький когда-то написал: «Настоящая любовь — как солнце, неизвестно, на чем держится».

Любовь, данная инстинктом, продиктованная подсознанием, не в последнюю очередь опирается на отсутствие совпадений в предрасположенности к болезням (соматическим, духовным, «болезням характера»). Поэтому при браке по любви супруги компенсируют отрицательные свойства друг друга и сглаживают предрасположенности к болезням у детей.

Худым мужчинам, например, нравятся полные женщины, слабохарактерным — властные. Скупые терпеть не могут скупых. Мужчине с каким-то слабым звеном не понравится женщина, у которой тот же недостаток, хотя он этого и не сознает. Вроде красива и хороша, но не нравится и все тут.

Так должно быть, так оно и есть у людей, живущих по естественным нормам, по законам Природы.

Иногда рассудок берет верх над чувствами, гасит духовные связи, и при выборе супругов преобладает трезвый расчет. И тогда самым важным становится, чтобы жена лицом и фигурой походила на участницу конкурса красоты. Чтобы с ней «не было скучно». Чтобы была дочка начальника. Чтобы имела машину, дачу... Именно такие критерии выдвигали старшеклассники на дискуссии о том, какой они видят свою будущую спутницу жизни, в передаче, показанной по свердловскому телевидению.

«Жениться нужно, — говорили эти ребята, — после получения диплома, приобретения квартиры, машины».

А ведь критерий при выборе спутника жизни должен быть один — любовь! И только. И жениться надо не тогда, когда есть деньги и квартира, а когда она пришла, эта любовь, иначе ее потеряешь. А вместе с ней — свое счастье и счастье своих детей.

г. Пышма,
Свердловская область

ИЗВИНИТЕ ЗА КОМПЛИМЕНТ

Дорогая редакция! Я знаю, что вы не любите публиковать письма с комплиментами в ваш адрес. Но все-таки прошу найти в вашем интеллигентном и умном журнале место для слов благодарности. К журналу «Будь здоров!» я испытываю самые нежные и добрые чувства. Для многих он стал не только источником информации по самым актуальным проблемам сохранения, укрепления или возвращения здоровья, но и надежной опорой, нравственной поддержкой и источником бодрости. Журнал помогает поверить в собственные силы. А публикация прекрасных стихотворений и статей на исторические и эстетические темы позволяет почувствовать, что жизнь прекрасна и безумно интересна. «Будь здоров!» не раз помогал мне взять себя в руки и находить правильные решения в трудных жизненных ситуациях.

В. Д. Крылова, Москва

АЛОЭ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

При ожоге листик алоэ тщательно моют кипяченой водой, разрезают вдоль и прикладывают сочный разрез к пораженному месту. Фиксировать листик лучше вначале лейкопластырем, а уж потом — прибинтовать. Повязку меняют через двенадцать часов. В большинстве случаев через 5—7 дней наступает выздоровление. Ожоги заживают, не оставляя рубца!

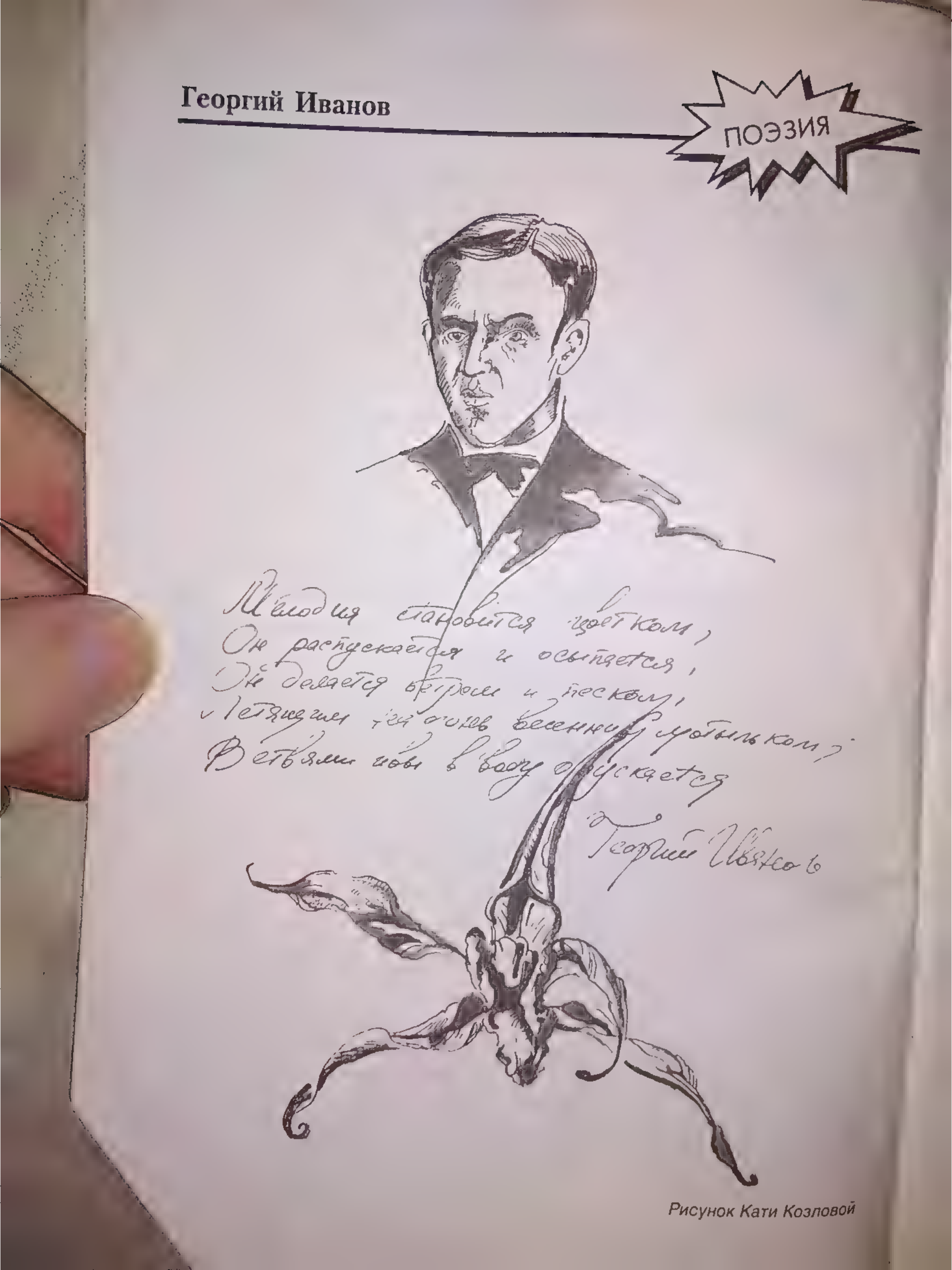
При абсцессах и флегмонах сверху накладывают вощанку, чтобы листик дольше не высох. Гнойники прорываются уже через 8—12 часов, после чего следует быстрое заживление.

Для лечения мозолей и натоптышей листик выбирают потолще, обмывают, разрезают, прикладывают к ним. Сверху накладывают вощанку и фиксируют лейкопластырем. Компресс прибинтовывают и оставляют на сутки. На следующий вечер снимают. Побелевшие слои натоптышей после ножной ванны удаляют, и алоэ накладывают вновь. При плохом переваривании пищи употребляют свежий сок алоэ внутрь по 8—10 капель дважды в сутки.

А вот рецепт, которым пользуются при хронических колитах и запорах: 150 г листьев алоэ измельчают и заливают 300 г горячего, но не доведенного до кипения меда и настаивают в течение суток, после чего процеживают, подогревают и пьют по утрам по 5—10 г за час до завтрака. Однако следует помнить, что употребление сока алоэ противопоказано при беременности, болезнях печени и желчного пузыря, геморрое, циститах. Наружное применение противопоказано лишь при мокнущей экземе.

Георгий Иванов

ПОЭЗИЯ


Мелодия становится цветком,
Он распускается и осыпается,
Он делается ветром и песком,
Летящим на огонь весенний мотыльком;
Ветвями ивы в воду опускается

Георгий Иванов

Рисунок Кати Козловой

В меланхолические вечера,
Когда прозрачны краски увяданья,
Как разрисованные веера,
Вы раскрываетесь, воспоминанья.

Деревья жалобно шумят, луна
Напоминает бледный диск камеи,
И эхо повторяет имена
Елизаветы или Саломеи.

И снова землю я люблю за то,
Что так торжественны лучи заката,
Что легкой кистью Антуан Ватто
Коснулся сердца моего когда-то.

***

Закроешь глаза на мгновенье
И вместе с прохладой вдохнешь
Какое-то дальнее пенье,
Какую-то смутную дрожь.

И нет ни России, ни мира,
И нет ни любви, ни обид —
По синему царству эфира
Свободное сердце летит.

***

Холодно бродить по свету,
Холодней лежать в гробу.
Помни это, помни это,
Не кляни свою судьбу.

Ты еще читаешь Блока,
Ты еще глядишь в окно,
Ты еще не знаешь срока —
Все неясно, все жестоко,
Все навек обречено.

И, конечно, жизнь прекрасна,
И конечно, смерть страшна,
Отвратительна, ужасна,
Но всему одна цена.

Помни это, помни это
— Каплю жизни, каплю света...

«Донна Анна! Нет ответа.
Анна, Анна! Тишина».

***

Мелодия становится цветком,
Он распускается и осыпается,
Он делается ветром и песком,
Летящим на огонь весенним мотыльком,
Ветвями ивы в воду опускается...

Проходит тысяча мгновенных лет,
И перевоплощается мелодия
В тяжелый взгляд, в сиянье эполет,
В рейтузы, в ментик, в «Ваше благородие»,
В корнета гвардии — о, почему бы нет?..

Туман... Тамань... Пустыня внемлет Богу.
— Как далеко до завтрашнего дня!..

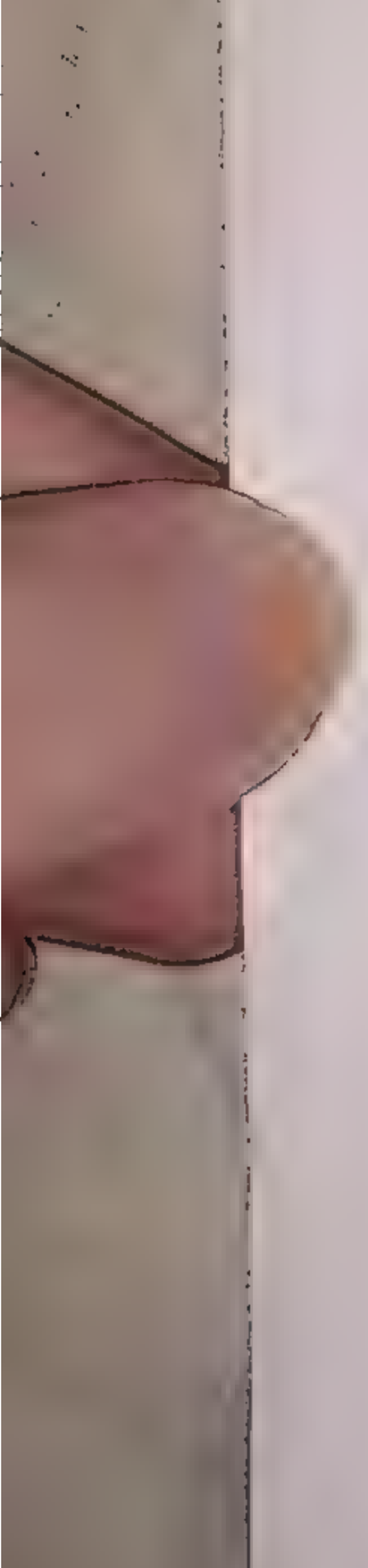
И Лермонтов один выходит на дорогу,
Серебряными шпорами звеня.

Наталья Полонская,
врач-валеолог

МАМАМ БАБУШКАМ

НЕЗРЕЛЫЙ РЕБЕНОК

Массаж — очень полезная процедура для грудного малыша. До трех месяцев тельце ребенка только поглаживают ласково, нежно, всей ладонью, как будто гладят котенка.



Массаж ног

Удерживая стопу за голеностопный сустав снизу одной рукой, другой поглаживаем ножку по наружно-боковой поверхности снизу вверх. Вокруг наружной стороны лодыжки прорабатываем места прикрепления сухожилий мышц: несколько раз большим пальцем делаем круговые вращения от себя (по часовой стрелке), затем разглаживаем наружный край стопы от пальцев к пятке. При этом исправляется неправильное положение стопы — пальчики расправляются, стопа разворачивается в нормальное положение. На подошве «рисуем» букву «С», минуя место подъема, то есть наша «С» открыта вовнутрь. Когда вы проводите пальцем по пятке — пальчики рефлекторно раскрываются, когда под пальцами — поджимаются. Это хорошее упражнение для пальцев ног. Затем поглаживаем тыл стопы от пальцев к голеностопному суставу. Ухватив обе ножки ребенка за голени и согнув их в коленных суставах, постукиваем стопами по поверхности стола, сначала на месте, потом продвигая стопы вперед-назад. Упражнение «Топотушки по столу» формирует правильную опору стоп.

Упражнения для ног

Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Упражнение делаем только в том случае, если ребенок не оказывает сопротивления. Если же вы чувствуете сопротивление, то, слегка потряхивая и раскачивая ножку ребенка, снимите повышенный мышечный тонус и уже на фоне этого потряхивания сгибайте и разгибайте ножки ребенка, как бы разбив упражнение на составные части.

Помните, силой преодолевать сопротивление ребенка из-за повышенного тонуса нельзя! Это еще больше его повысит. Потряхивая и раскачивая ножки, вы снимете мышечное напряжение, и упражнение станет легко выполнимым. Обычно сначала легче выполнять упражнение одной ножкой. Поэтому упражнения для рук и ног делайте сначала поочередно — то одной рукой или ногой, то другой и лишь через некоторое время сразу обеими ногами или руками.

С четырехмесячного возраста выполняются все основные движения ногами. Только разведение ног в тазобедренных суставах в стороны надо делать с первых дней, так как это способствует более быстрому развитию и созреванию суставов.

Продолжение. Начало в № 1, 1997 г.

Если же у ребенка понижен мышечный тонус и при выполнении упражнения вы не ощущаете совсем никакого сопротивления, то выполнять упражнение надо так, чтобы не разболтать суставы, а наоборот, укрепить связки, то есть делать гимнастику с усилием, с напряжением, как если бы вы чувствовали сопротивление и преодолевали его. Усилие ваших рук при выполнении упражнений передается по мышечным волокнам к связкам, укрепляя их.

Подъем выпрямленных ног кверху. Упражнение выполняется в медленном темпе, так как связано с натяжением позвоночника и спинного мозга. Оно очень благотворно воздействует на их функции. Обхватив голени ребенка так, чтобы большие пальцы лежали снизу, а остальные сверху, выпрямим ножки на столе, слегка похлопаем ими по столу, чтобы расслабились мышцы, и медленно поднимем вверх до прямого угла, не отрывая ягодиц от стола. Это упражнение напоминает «березку».

Постепенно поднимайте ноги все выше и заводите их дальше, к голове, пружиня ноги и поднимая ягодицы, пока не достанете ногами до подбородка, затем до лба, наконец, не закинете их за голову, как при «перевернутой березке». Степень подъема ног зависит от сопротивления ребенка этому упражнению. Старайтесь его снять, слегка встряхивая и покачивая ножки малыша.

А теперь поднимем ноги малыша вверх и похлопаем стопой о стопу. Дадим ребенку подержать стопу противоположной рукой, затем ногу и руку надо поменять.

Массаж живота

Брюшной пресс представляет собой трехслойное мышечное образование, поэтому массажные движения выполняются по всем трем слоям. Положим ладонь правой руки на живот ребенка и, слегка надавливая ниже пупка, начнем поворачивать руку по часовой стрелке. Прямая ладонь тянет за собой кожную складку гармошкой, завинчивая ее вокруг пупка. Затем двумя ладонями из-за спины смещаем кожные складочки по косой к середине и вниз. После этого положим две ладони на живот в области пупка пальцами вверх и будем смещать их вверх-вниз взаимообратными движениями, вместе с руками будут смещаться и кожные складочки.

У некоторых детей пупочное кольцо расширено, из-за чего может выступать содержимое пупочной грыжи. Для укрепления пупочного кольца выполняется такое упражнение. Поставим указательный палец на пупок и аккуратно вправим грыжевое выпячивание, затем помассируем указательным пальцем область пупка, выполняя спиралеобразные движения по часовой стрелке, после чего начнем как бы завинчивать пальцем винтик тоже по часовой стрелке, смещая кожные складочки. В конце движения слегка повибрируем пальцем (вибрация укрепляет мышцы и связки), отнимем руку и повторим упражнение еще пару раз.

При грыжах укрепляюще действует и такой массаж: положим указательный палец на рукоятку грудины сверху, сразу под ямочкой над грудиной, и помассируем поверхность рукоятки справа налево несколько секунд. Повторять такой массаж надо несколько раз в течение дня.

Для укрепления мышц живота, когда у ребенка живот как бы расплывается по бокам, растянутый и дряблый, пользуются «штрихованием» поверхности живота, что вызывает сокращение мышц, или проводят стимулирующий массаж точек возле пупка. При стимулирующем массаже двумя пальцами — указательным и средним, разведенными на 2 см, надав-

ливают на живот на 2 см выше пупка, затем на уровне пупка и, наконец, на 2 см ниже пупка. Эти точки надо обрабатывать короткими вибрирующими движениями, что также вызывает сокращение мышц. Пальцы от живота надо отнимать резко. Затем повторяют массаж в обратном направлении.

При грыжевом выпячивании после массажа и вправления («завинтив винтик» на пупочном кольце) надо заклеить пупок лейкопластырем, не развинчивая винтика, перпендикулярно экономно взятой кожной складочке, накладывая черепицеобразно три полоски друг на друга. Если наклейка в течение недели не отпала, то ее следует поменять, наклеив второй раз в другом направлении.

Для укрепления мышц диафрагмы попилим мизинцами под ребрами, в ответ ребенок подожмет и напружинит диафрагму.

Массаж груди

Положим обе ладони на нижние участки грудной клетки, пальцами вверх, и погладим поверхность груди снизу вверх, расходясь ладонями кнаружи, к плечевым суставам, не касаясь области сосков. Повторим несколько раз, смещая при движении кожные складочки кверху.

Массаж рук

Захватим кисть ребенка противоположной рукой, вложив свой большой палец в его ладошку, а другой выполним поглаживания руки обхватывающими движениями по наружно-боковой поверхности снизу вверх, включая поглаживание в виде обхватывания плечевого сустава. При этом следует слегка распрямлять ручку ребенка, поворачивая его на противоположный бочок. Под влиянием ласкового поглаживания тонус мышц уменьшается, и ручка распрямляется.

Уже через неделю после рождения можно начинать занятия плаванием с грудничком в домашней ванне. В прошлом номере были описаны традиционные способы поддержки малыша в воде двумя руками (под головку и бедра) и одной рукой («люлька»). А можно погрузиться в ванну вместе с младенцем, поддерживая его любым удобным для вас способом.

Легче всего «тренером» для малыша стать его маме. Контакт и взаимопонимание у них максимальные. Но не исключено, что с этой ролью справятся папа, сестренка или братик, естественно — подготовленные.

Первое и главное — температура воды. Начинать лучше с температуры +36°С. Мнение, что комфортной (приятно-теплой) является +34°С, неверно. А при перестраховочной температуре воды +37°С можно получить совершенно нежелательный результат. Дело в том, что ребенок с нормальной температурой (+36,6°С) воспринимает такую водную среду как нагревающую. Его система терморегуляции включается на «защиту от перегрева». Поры кожи расширяются, диаметр кровеносных сосудов увеличивается. Тело отдает тепло.

А вы в это время заканчиваете купание и вынимаете мокрого ребенка из воды. С поверхности кожи интенсивно испаряется влага, что приводит к ее охлаждению. И если в этот момент подует сквознячок, может начаться и простуда.

Обучение младенцев плаванию — прекрасная закалка. А законы закаливания требуют постепенного снижения температуры воды. Обычно рекомендуют снижать температуру воды в ванне на 1°С в неделю. Увы, это нереально. Возьмите паспорт термометра для воды. Там сказано о возможной

Продолжение. Начало в № 1, 1997 г.

Владимир Скрипалев

ПАПАМ ДЕДУШКАМ

ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ХОДИТЬ

погрешности в ±1°С, то есть термометр допускает ошибку в 2 градуса. Что делать?

Я предлагаю воспользоваться понятием «граница удовольствия». Для этого необходимо еженедельно снижать температуру воды примерно на 1—2°С. Основной критерий — реакция ребенка. Гулит, улыбается — значит, вода ему нравится. Перестал радоваться, насторожился (но еще не заплакал!) — «граница удовольствия». Охлаждение воды надо прекратить. Плавать в воде при такой температуре следует столько дней, сколько нужно малышу, чтобы привыкнуть к такой воде и полюбить ее. Привык, начал улыбаться — значит, температуру можно снижать дальше.

«Границы удовольствия» у детей разные. Крупный ребенок может «выбрать» более низкую температуру воды, чем худенький. Объяснение простое: ткань с жировой прослойкой уменьшает теплопроводность.

При слишком теплой воде мышцы расслаблены. Система терморегуляции активизирует мускулатуру лишь в прохладной воде. Эта физиологически оправданная активность доставляет радость ребенку — он развивается.

Теперь о продолжительности занятий. Начав с 8—9 мин, можно довести ежедневную тренировку до 30 мин. Все опять же зависит от «границы удовольствия». Нравится маленькому вода — пусть плавает дольше.

Что касается двигательной активности и нагрузки, то они возрастают и с увеличением продолжительности плавания, и с понижением температуры воды. Переборщить тут трудно. Ваня Бурляев, например, плавал по 4—5 часов. Перегрузить грудничка невозможно. Если, конечно, не превращать добровольное плавание в тренировку с отработкой гребковых движений. Нагрузку должен регулировать сам ребенок, вам надо лишь ориентироваться на его «границу удовольствия».

Лучший способ плавания — это тот, который «подскажет» сам малыш. Поддерживайте его под спинку и головку одной ладонью и проволакивайте из конца в конец ванны. Возьмите в другую руку игрушку, чтобы ему было интересно. Делайте перерывы, ставьте малыша вертикально, подставляйте его под струйку воды и т. д. Не понравилось на спинке — переверните на грудь, упирая подбородок ребенка в свой локтевой сгиб. При этом ваша ладонь лежит на его животике.

С учетом плавательного рефлекса можно выполнить и такой прием, как

«волна». Взять малыша за бока и проволакивать его навстречу воде, с каждым разом все глубже погружая лицо: подбородок, носик, глаза... И вот уже «волны» перекатываются через его головку, а «пловец» улыбается.

Плавать его научит природа. Вынужденное затаивание дыхания под водой, активные, толкающие движения ручек и ножек в достаточно прохладной воде на четвертом месяце обучения обычно приводят к тому, что ребенок начинает плавать. Профессор И. А. Аршавский объяснил это тем, что к этому времени он расстается со сгибательной позой.

В три с половиной месяца поплыла и наша Оля. Это случилось в день рождения ее мамы. Оля улыбалась, упуская соску в воду. Я поддерживал ее спинку и затылок растопыренными пальцами. Через некоторое время убрал один палец, потом второй...

И вот наконец остался один палец, поддерживающий голову в углублении под затылком, в точке «фэн-фу». Убираю и его, начинаю отсчитывать секунды: «Раз, два, три... десять!» Затем снова поддерживаю... За этот вечер состоялось несколько заплывов по 10 секунд.

Уже через неделю-другую и жена осмелела. Стала заниматься с Олей сама и довела плавание до полутора часов (хотя достаточно и получасовых занятий). Для страховки Оле сшили «чепец Нептуна» — матерчатую шапочку с вшитыми по переднему ободку надувными резиновыми «колбасками» (можно вшивать пенопластовые «кирпичики» в затылочную часть).

Прихожу однажды с работы: «Где Оля?». «Плавает в ванной», — отвечает жена, готовя ужин. Заглядываю: Оля плавает на спинке, улыбается, а рядом с ней плавает «чепец Нептуна». Я даже испугаться не успел, но хочу предупредить: шапочка должна быть завязана или застегнута на пуговицу надежно. Это очень важно.

Легче поплывет тот ребенок, которого родители погружают в воду с ушками, не боясь, что она в них зальется. У грудничков слуховой проход довольно широк, обильно смазан жиром. Вода из него свободно выливается, не задерживаясь. По окончании плавания надо мягко промокнуть ушко полотенцем, повернув ребенка на бок, ухом вниз. Не стоит затыкать ушки ватой с вазелином. Это снижает удовольствие от плавания, мешает ориентироваться в воде.

Игорь Чарковский считает, что и кормить ребенка надо в воде, чтобы легче было научить его плавать. Для этого он смастерил насадку на носик чайничка и надел на нее соску с дыркой. В чайничек наливается необходимый для питания сок или молоко. Проголодавшийся ребенок тянется к соске. Тренер дает чайничек с соком. Плавая, малыш сосет, посапывая носом. Чарковский потихоньку начинает погружать носик чайничка под воду. Вместе с ним постепенно погружается и личико ребенка. Ныряющий грудничок легко справляется с едой и в воде, не захлебываясь...

На дно ванны можно опустить яркие предметы, тонущие в воде: апельсины, морскую гальку, любимую игрушку и т. д. Если игрушка не тонет, ее можно утяжелить, вставив внутрь камешек. Дно ванны будет привлекать маленького пловца, он начнет учиться нырять, захочет исследовать дно и будет погружаться все чаще и чаще навстречу яркому предмету.

Еще больший эффект достигается с помощью карманного фонарика. Его заправляют в надувной детский шарик, который плотно завязывают. Такой «светильник» погружают включенным на дно бассейна, потом выключают свет в ванной. Грудничок тянется к лучику фонарика, бьющему со дна, затаивает дыхание и ныряет...

К 3—4 месяцам плавательный рефлекс у ребенка угасает. На смену ему пробуждается сознание, которое помогает овладеть приемом «затаивания дыхания».

Первое же погружение ребенка в воду с головой обернется открытием: вода «держит» тело. Малыш начнет все чаще нырять, всплывая спинкой кверху. Затем он попытается достать яркий предмет со дна. Это и будет первый заплыв с погружением головы. Разнообразные ныряния непременно приведут к тому, что ребенок сознательно начнет плавать.

Чтобы вам было легче ставить перед собой задачи в обучении ребенка плаванию, перечислю все этапы, которые вам предстоит пройти.

Первый период (возраст до 9—10 недель) — закаливание ребенка, наблюдение за ним.

Второй период (возраст 2,5—4 месяца) — обучение плаванию на спине. Ребенок может самостоятельно плавать на спине в течение 5 минут.

Третий период (возраст 5—6 месяцев) — освоение ныряния. Ребенок умеет нырять на глубину ванны, доставать со дна игрушку.

Четвертый период (возраст 6—8 месяцев) — обучение плаванию на груди. Ребенок самостоятельно плавает на груди не менее 1 минуты.

Пятый период (возраст 9—12 месяцев) — обучение плаванию в легкой одежде и обуви. Этот этап не обязателен, но те родители, которые хотят, чтобы их ребенок не терялся в экстремальной ситуации и чувствовал себя действительно как рыба в воде, могут научить его, не снимая летнего костюмчика, туфель, носков и шапочки, соскальзывать с бортика ванны и держаться на поверхности воды в течение 2—3 минут.

В физическом развитии ребенок очень выиграет, если вы будете его учить плавать раньше, чем он начнет ходить. От вас это потребует минимальных навыков, ведь учит сама природа. А малыш, освободившись от сил гравитации, будет только радоваться свободе. Вместе с тем у него выработается привычка не бояться холода, жить активно.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВАРИКОЗА

В старинных справочниках можно найти эффективные средства против варикозного расширения вен. Вот два таких рецепта.

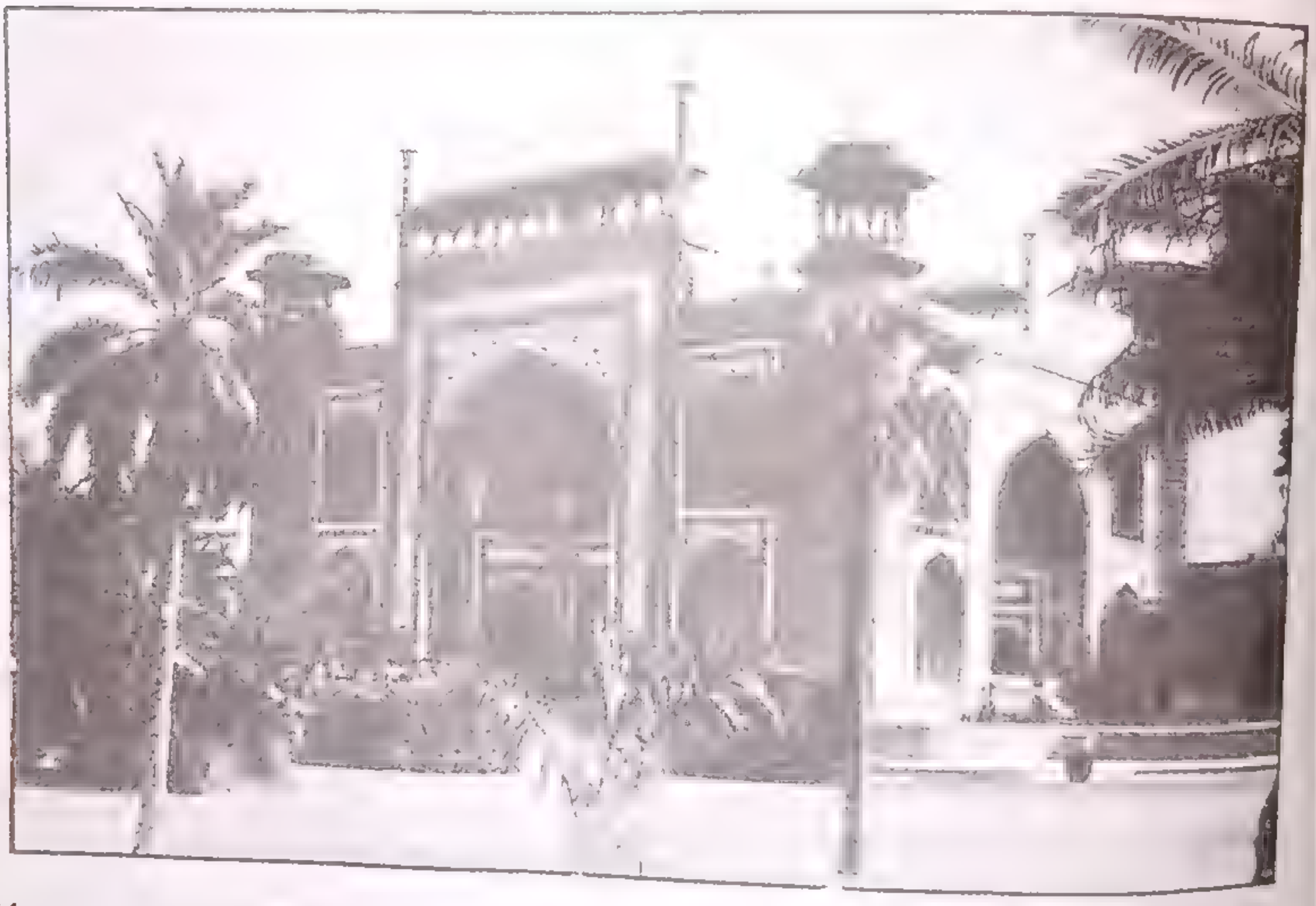
1. Взять 10 г цветков или плодов каштана конского, предварительно освободив их от колючих оболочек. Размельчить, залить 100 мл водки и настаивать 7—10 дней в затемненном месте, периодически встряхивая бутыль. Затем процедить и принимать по 30 капель в небольшом количестве воды за 20—30 минут до еды. Средство незаменимо при варикозном расширении вен, тромбофлебитах. Для наружного лечения варикозных язв можно использовать 15%-ную прополисную мазь.

2. Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и заполнить ими половину поллитровой бутылки. Налить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой надо встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученный настой используют для натирания ног, поднимаясь от стопы к коленям. Чтобы добиться исчезновения синей сетки мелких вен, процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-4 месяцев. Одновременно можно принимать цветочную пыльцу по 1/2 чайной ложки 2-3 раза в день.

Олег Айзман,
художник журнала "Будь здоров!"

ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Шесть дней в раю



Иногда судьба нам дарит удивительные, ничем, на наш взгляд, не заслуженные подарки. Таким подарком для меня стало приглашение посетить Всемирный Духовный университет, который находится в Индии в горном местечке Маунт Абу в нескольких часах езды от Дели.

Конечно же, об Индии я многое слышал. Когда еще был студентом, увидел картины Николая Рериха и узнал, что он поехал в Индию просто на этюды, а остался на всю жизнь.

Индия и меня манила не только как человека, но и как художника. Но манила издалека. А по-настоящему болен я тогда был русским севером. На втором курсе института мы с приятелем взяли этюдники и отправились в Вологодскую область. На следующий год в Архангельскую, потом — в Карелию. Я был настолько потрясен красотой русского севера, что пятнадцать лет подряд ездил только туда.

Я познавал Россию через старые полуразвалившиеся церкви, северные суровые монастыри. Атеист по образованию, открывал для себя русскую духовную культуру через иконопись. Там, на севере, я понял, что только икона — исконная русская живопись. До XVIII века на Руси другой живописи не существовало, и вся русская духовность была сосредоточена в церквах, без которых не обходилось ни одно даже самое маленькое поселение.

Многолетнее северное подвижничество пробудило у меня интерес и к иным духовным культурам, стремление узнать их поближе. И вот я в Индии, в университете Брахма Кумарис.

Основан университет в 1936 году человеком по имени Дада Лекхрадж. Он был ювелиром, занимался коммерцией. Был богат, имел хорошую семью, отличался прямым характером, общительностью и дружелюбием. Однако какая-то внутренняя неудовлетворенность толкала его на путь духовных исканий.

Дада Лекхрадж сменил двенадцать гуру, то есть, условно говоря, закончил двенадцать духовных школ. Но ответа на мучившие его вопросы не находил.

Однажды, когда у него в гостях был двенадцатый гуру и собравшиеся слушали учителя, Дада внезапно вышел из комнаты. Его невестка поспешила за ним. Она была поражена исходящим от него внутренним светом.

Дада поведал ей, что ему было видение, и теперь он наконец осознал свою миссию: направить человечество по пути совершенствования, объяснить людям, что материальная сторона — не главное в жизни, а единственным достойным уважения и всяческого изучения является внутренний духовный мир каждого живущего на земле.

Дада оставил бизнес и стал проводить в своем доме духовные собрания. Они быстро превратились в место, где каждый человек мог получить утешение, помощь, разобраться в мучивших его сложных вопросах. С этого начинался университет.

Сейчас это крупное духовное образовательное учреждение. Большинство его преподавателей — женщины. Считается, что именно природные женские качества — мягкость, преданность, миролюбие — соответствуют основным принципам Брахма Кумарис.

Брахма — это Бог, творец Вселенной и создатель всего сущего. Слово «кумарис» в переводе с хинди означает «сестры». Слушатели университета приходят за божественными знаниями, и на сестер возлагается роль посредниц в передаче этих знаний. В университете исходят из того, что Бог един для всех, и поэтому христианский, мусульманский или индуистский боги по сути ничем не отличаются друг от друга.

Цель, которую ставит перед учеником университет, — стать божественной личностью. Пока она не достигнута, обучение будет продолжаться — даже в течение всей жизни. Достижение этой цели предполагает полную трансформацию личности — мыслей, действий, взаимоотношений, всего внутреннего мира.

Пригласили туда и нас — 85 человек с Украины, из России, Белоруссии, Латвии и Литвы. День за днем, нет, скорее, час за часом совершал я невероятные открытия: открывал себя и прекрасную страну.

Чтобы добраться до университета, нам пришлось ехать на поезде в горы — в Маунт Абу. Поезд шел медленно, и мы могли наблюдать, как по-разному живут здесь люди: сияющий огнями город и жалкие лачуги, слепленные неизвестно из чего. В этих накрытых листами картона жилищах виднелись люди, чаще всего пожилые.

В Индии много стариков, за ними очень интересно наблюдать. Вот сидит

человек, проживший долгую жизнь, на голом топчане, без простыни и одеяла, перед ним горит свеча, у него нет ни телевизора, ни телефона, ни радио — у него ничего нет, но он вполне удовлетворен.

А удовлетворен он теми простыми обстоятельствами, что сейчас не идет дождь, что он сегодня уже один раз ел, что у него в разбитом кувшине есть немного свежей воды. Этот бедный, ничего не имеющий старик знает главное: человек самодостаточен. Ему для удовлетворенности жизнью не нужно ни лишних вещей, ни вина, ни сигарет. Кстати, в Индии я почти не видел в продаже сигарет и курящих людей.

В университете учат, что для человека ценно только одно — его бессмертная душа, о чистоте которой он и должен заботиться. Человеческое тело — «костюм» для души. Она надевает его для того, чтобы выполнить определенную работу на земле.

Смерть — это просто выход души из тела. Душа не умирает никогда. Она лишь меняет «платье», принимая другое тело.

Все мы в этом мире путешественники. В дороге люди знакомятся друг с другом, но кто-то выходит, а кто-то едет дальше. И несмотря на то, что мы привыкаем друг к другу за время путешествия, это естественно, что кто-то выходит на остановку раньше. Так же и душа после «пересадки» продолжает путешествие в следующем теле.

Осознание того, что душа никогда не умирает, снимает страх смерти. Человек знает, что если он совершает добрые дела, то по закону кармы в следующем воплощении он обязательно обретет счастье, радость, любовь.

И вот сидит старик при свече, и он счастлив. Он не завидует людям, живущим в богатых домах, ездящим в лимузинах, ибо понимает, что как только у человека появляются деньги и дорогие вещи, в его душе поселяется страх все это потерять. Он боится, что машину украдут, что виллу сожгут или ограбят, — и начинается саморазрушение человека, вернее начинает разрушаться его душа.

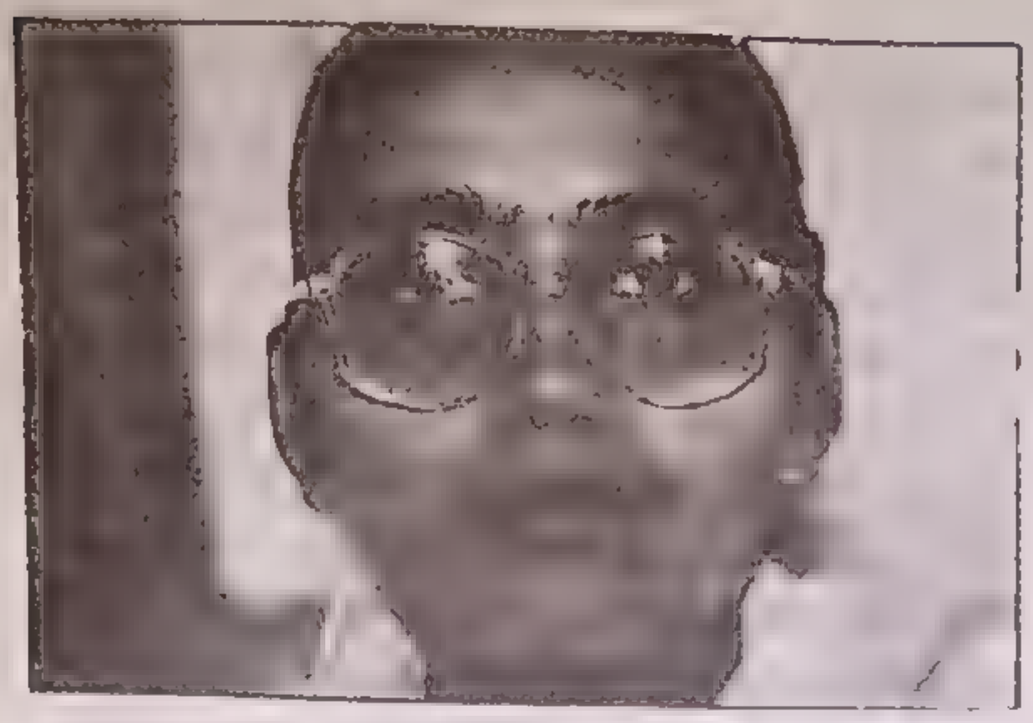
В Индии абсолютно искренне считают, что более несчастен не тот, кто беден, а тот, кто был богат и потерял свое богатство. И стремление многих наших соотечественников сколотить состояние любой ценой, правдой или неправдой, с большим риском все это потерять — для индийского менталитета не свойственно. Такие люди здесь есть, но их чрезвычайно мало. В Индии чем старше становится человек, тем более его устраивает иное богатство — духовное.

Высшее проявление такой духовности я ощутил на себе в университете. Все шесть дней, что мы находились в горах, люди, которых я встречал, дарили мне только добро и любовь. И когда я говорю, что побывал в раю, то имею в виду именно эту необыкновенную обстановку тепла, внимания, любви. Каждой частицей своего тела и души я ощущал, что меня любят, и любят только за то, что я существую, что я человек. Какого цвета у меня кожа и на каком языке я говорю, было совершенно неважно.

В университете ко всем обращаются «брат» или «сестра». Все мы — братья и сестры. И если где-то в другом месте это звучало бы смешно и напыщенно, то там — естественно.

Наши занятия начинались в семь утра и продолжались до десяти вечера с небольшими перерывами. Мы слушали лекции по самому широкому кругу проблем. Скорее, это были даже не лекции, а размышления о том или ином предмете.

Зачем человек родился, зачем он живет? Наступает в жизни каждого человека момент, когда он задает себе этот вопрос. В университете Брахма



Кумарис нам объясняли, что любая жизнь — цветка, стрекозы, коровы, человека — самоценна уже только потому, что она — жизнь. Жизнь не может быть разменной монетой в каких-либо противостояниях. Жизнь ни с чем не соизмерима.

Нас учили, что человек, так же как мотылек, порхающий над цветком, или собака, бегущая по улице, — любимое создание Творца. И чтобы не нарушить гармонию жизни, каждый обязан понимать и исполнять свое предназначение на земле.

До поездки в Индию по складу своей жизни я был человеком светским. Слово «медитация», конечно, слышал, но это было для меня понятие отвлеченное. И вот так случилось, что я попал в ситуацию, когда должен был этому научиться. Я учился быть спокойным, отвлекаться хотя бы на несколько минут от суеты мыслей и сосредоточиваться, глядя на яркую светящуюся точку. Освободившись от всех забот, от всех мыслей и даже от ощущения своего тела, стараться проникнуть в мир своей души. Честно сказать, мне это не удавалось сделать, хотя я понимал: это возможно. Я видел вокруг себя людей, которые умеют сосредоточиваться в любых обстоятельствах и, отрешившись от внешнего мира, углубляться в свой внутренний мир.

Просыпаются они, чтобы медитировать, в половине четвертого утра и садятся в уединенном месте. В Индии можно встретить медитирующих людей где угодно.

Если наш российский человек, вскакивая утром с постели, быстро чистит зубы, натягивает на себя рубашку, при этом запихивая в рот бутерброд с колбасой, а затем рысью бежит в метро или догоняет уходящий автобус, то в Индии люди встают до восхода, выходят из дома, вдыхают напоенный ночной свежестью воздух, сосредоточиваются, приводят в порядок свои мысли, и в таком умиротворенном состоянии встречают восход Солнца, дарующего жизнь.

Индиец благословляет каждый новый день своей жизни, поэтому с таким благоговением встречает его рождение. И то, что он при этом чувствует, я понял однажды, когда там, в Индии, встречал восход Солнца. Оно выходило из-за гор прекрасное, сияющее, это было рождение нового дня, и я никуда не спешил, впитывал каждое мгновение своего бытия — такое запоминается на всю жизнь. Момент был настолько сокровенный, что я даже забыл про фотоаппарат и не снял это изумительное зрелище.

Я фотографирую давно, с детства, умею это делать, как художник хорошо вижу кадр, но профессиональной съемкой никогда не занимался.

Когда я приехал в Индию, передо мной оказалась бездна интересных сюжетов. Пять катушек пленки, которые я привез с собой, кончились за два дня. Но, когда мне их проявили, я

понял, что главного еще и не коснулся, что мне еще только предстоит это снять. А главным были лица людей, которые меня окружали.

Я купил еще 15 катушек пленки, и все их отснял. Получилась целая серия фотографий моих братьев и сестер. И это оказалось моей основной удачей. Когда я напечатал эти снимки, то понял, что передо мной портрет Индии.

В Индии как-то удачно сочетаются деньги, то есть возможность зарабатывать и тратить, и духовность. Деньги, употребленные во благо страны, нации или другого человека, как бы облагораживаются, даже есть понятие о духовной сущности денег. Меня заинтересовало, откуда у университета такая финансовая стабильность, на чем зиждется его бескорыстное подвижничество.

Мне объяснили, что здесь не тратят денег зря. Никогда ничего не переделывают. Все, что построено в университете (а это немалое количество зданий), просто, красиво и очень прочно. Это сделали люди, которые свято верят, что творят добро. Богатство университета основано на том, что все бескорыстно отдают свой труд на благо всех.

Более того, в университете есть такое правило: все пожертвования делаются анонимно. Никогда и никто публично не объявит о том, что пожертвовал, например, тысячу долларов, а просто перечислит эти деньги на счет университета. В университете же будут просто знать, что у них на счету появилась тысяча долларов, которой следует распорядиться самым разумным способом.

Университет имеет около двух тысяч отделений во многих крупных городах мира, и в любом отделении университета действуют одни и те же правила. Везде вы будете братьями и сестрами, вас всегда встретят самым радушным образом, обогреют и накормят, не возьмут ни копейки денег. Если вы захотите пройти курс лекций, то всегда сможете сделать это бесплатно. И столько раз, сколько вам потребуется, — хоть всю жизнь. А сотрудники университета будут просто счастливы, что могут предложить вам еду, тепло, свою мудрость.

Сейчас в Маунт Абу университет на свои средства построил больницу и оборудовал ее новейшей техникой. Любой человек может получить здесь самую квалифицированную помощь совершенно бесплатно.

В этой необычной обстановке как-то незаметным образом сместились для нас и другие виды ценностей. Я захватил с собой из Москвы две бутылки водки. Но та атмосфера, в которую я попал и которая возникла в нашей группе, настолько не располагала к возлияниям, что эти бутылки вернулись в Москву.

То, что мы переживали, было так эмоционально наполнено, что разбавлять это алкоголем не хотелось. В нашей группе было несколько курящих людей. Первое время они, как школьники, уходили куда-нибудь с глаз долой и там в рукав курили. А потом и они забыли о сигаретах, потому что нас окружала атмосфера необыкновенной чистоты и даже святости.

Через каждые полчаса в течение одной-двух минут на всей территории университета звучит тихая музыка. Это специальный сигнал для того, чтобы человек остановился и сосредоточился. Услышав его, люди застывали — в аудитории, на улице, везде.

Человеку необходимо останавливаться на бегу, на лету и сосредоточиваться, чтобы осознать себя и осознать то, что он делает в данный момент. А может быть, нужно немного изменить направление или скорость бега?

И наконец, расскажу еще об одной особенности индийского менталитета, которая многое во мне изменила. Я

очень люблю мясо. Я умею хорошо его готовить. Когда мы ездили на Север, я научился стрелять дичь, потому что на тушенке долго не проживешь. И искренне считал, что мясо — основная еда мужчин.

Перед поездкой я узнал, что в университете помимо духовной пищи будет еще и вегетарианская. Это меня сильно озадачило. Как же прожить без мяса? И очень захотелось сунуть себе в чемодан батончик колбасы. Но потом подумалось: «Ну что я, умру что ли за шесть-то дней?!» И я решил поставить эксперимент.

Самое интересное заключается в том, что вегетарианство мне чрезвычайно понравилось. Сначала я просто трепетал: что это такое я ем? Но где-то на третий день убедился, что питаться очень вкусно и разнообразно можно только и исключительно растительной пищей. Стал ощущать всю прелесть вкусовой гаммы тех яств, которыми нас кормили.

Коров в Индии не едят, потому что корова — священное животное, и в этом убеждаешься сразу, как только приезжаешь в страну: уже в аэропорту можно увидеть корову, которая важно шествует тебе навстречу. В Дели на самых оживленных улицах постоянно попадаются коровы. Они дикие и ведут рядом с людьми такую же жизнь, как наши бездомные дворняжки.

Сначала я удивился: что они здесь делают, почему не жуют спокойно травку за городом? Что они вообще здесь могут есть? Оказалось, что коровы методично поедают мусор, который выбрасывает город, — бумагу, картон, объедки, шкурки от бананов... Коровы в Индии — это «санитары» городов.

Интересное наблюдение: в автобусах передняя дверь, как правило, не закрывается, на подножке обычно стоит молодой индус, который занят тем, что отводит корову в сторону, если она преграждает путь автобусу.

Но вернемся к вегетарианству. Индийской кухне придает своеобразие большое количество пряностей, которые, кстати, в изобилии появились и на нашем российском рынке.

Я никогда не думал, что из простых овощей, которые доступны каждому россиянину, можно приготовить такие разнообразные и вкусные блюда. Я привез из Индии много всяческих вегетарианских, но не совсем обычных для нас рецептов, которыми с удовольствием поделюсь с читателями. Блюда простые, очень вкусные и полезные.

Картошка с зеленым горошком

1 кг картошки, 250—300 г зеленого горошка, 4—5 ст. ложки растительного масла, томатная паста, 0,5 стакана воды, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка кориандра, черный перец, соль, другие специи по желанию.

Картошку потушите. В кастрюлю налейте растительное масло, подогрейте и положите в него сначала тмин, а через несколько секунд и все остальные специи. Добавьте томатную пасту и воду, все перемешайте. Через 1—2 минуты добавьте картошку и зеленый горошек. Закройте крышкой и потомите на медленном огне 4—5 минут.

Тыква со сладким рисом

1 большая тыква, 250 г риса, 4 яблока (груши), 350 г сахара, 3 щепотки шафрана, 425 г воды (для сиропа), 3 ст. ложки топленого масла, 1 ч. ложка корицы, 6 зерен гвоздики, 6 зерен кардамона, 3 лавровых листа, 50 г нарезанного миндаля, 50 г изюма, 50 г чернослива или инжира.

Разрежьте сверху тыкву таким образом, чтобы получилось отверстие,

через которое можно удалить семена. Закройте отверстие вырезанной долей, как крышкой, и поставьте в духовку.

Промойте рис. Очистите яблоки от кожуры и сердцевины и нарежьте кусочками. Приготовьте сироп: воду с сахаром и щепоткой шафрана кипятите на среднем огне 30 минут, пока не останется треть первоначального объема.

Нагрейте масло в кастрюле и бросьте туда корицу, гвоздику, кардамон и лавровый лист. Через 1—2 минуты засыпьте рис. Тушите, помешивая, 3—5 минут, затем добавьте горячую воду и доведите до кипения. Бросьте щепотку шафрана в воду, закройте крышкой и варите на слабом огне около 15 минут. Снимите кастрюлю с огня. Сделайте углубление в середине риса и положите туда кусочки яблока и немного сиропа. Добавьте изюм и нарезанный миндаль. Закройте углубление рисом и полейте сверху оставшимся сиропом. Держите на слабом огне под крышкой 10 минут, пока рис не будет готов.

К этому времени и тыква готова. Осторожно вытащите ее из духовки, переложите рис внутрь тыквы, закройте ее «крышкой» и поставьте в духовку еще на 5 минут.

Подавайте тыкву на стол на большом подносе. Это блюдо выглядит очень эффектно. Если у вас нет тыквы, приготовьте просто сладкий рис по этому рецепту.

Картофельная приправа

6 средних картофелин, 3 ст. ложки топленого масла, 2 чашки воды, 0,5 чашки сметаны, 1 маленький огурец, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка красного перца.

Мелко порежьте картофель. Растопите масло, добавьте тмин, подрумяньте, затем добавьте куркуму и красный перец. Через 2—3 минуты положите картофель. Тушите его, помешивая, в течение 10 минут, затем добавьте воду и соль. Варите на слабом огне полчаса. Добавьте сметану и кориандр и варите еще 10 минут. Перед подачей на стол покрошите сверху огурец. Хорошо подать с чистым пареным рисом.

На обложке журнала, который вы держите в руках, отпечатан снимок, который я сделал в Индии. Это Тадж Махал, одна из самых поразительных построек, существующих на земле. Перед отъездом я просмотрел альбом, в котором собраны фотографии самых выдающихся произведений архитектуры всех времен и народов. Наверное, я уже был настроен на Индию, но мне показалось, что Тадж Махал является высшим проявлением духовности в архитектуре.

И когда я, наконец, увидел его воочию, я как сумасшедший в течение двух часов снимал и снимал это величайшее произведение искусства. «Тадж Махал» переводится как «Усыпальница любимой женщины». Правитель Индии, один из великих Моголов, построил этот дворец для своей рано умершей молодой жены. Весь этот ансамбль стал для меня символом Индии, олицетворяющим собой неземное происхождение человеческой любви и вечную память о ней.

Людмила Ким

ЦЕЛИТЕЛЬ

Целительные силы природы

Методик лечения рака много. В том числе весьма экзотических. Китайские монахи, например, спереди и сзади больного помещают большие медные диски, разводят за ними огонь и прогревают человека до температуры 42—43°, а в рот ему льют яблочный сок или солевой раствор, на голову кладут полотенце. И таким образом «выжаривают» рак.

Американские врачи делают своеобразную аутогемотерапию: берут кровь из одной руки, подогревают ее до 42—43° и вводят в вену другой руки. Они считают этот метод весьма эффективным в борьбе с раком.

Российский врач В. Гудов вводит в область скопления раковых клеток железосодержащие вещества, а затем производит локальный прогрев этого места. Опухоль, как он сообщает, рассасывается.

В некоторых случаях очень помогает местный нагрев, особенно при раке кожи. Действуют таким образом: горячим утюгом через газету ежедневно прогревают больное место до тех пор, пока можно терпеть, продолжая процедуру в течение месяца. Здоровые клетки ее выдерживают, раковые — погибают.

Мои давние друзья русские целители Прасковья Астахова, Николай Воробьв, Николай Тищенко лечат онкологические болезни разными травами.

Видела я и другое. За год, прожитый на Филиппинах, я сотни раз наблюдала, как хилеры голыми руками извлекали из человеческого тела раковые опухоли и метастазы. Уверяю вас, это не было блефом. Если бы надувательство имело место хотя бы раз, разъяренные родственники больного забили бы хилера камнями.

Моя методика борьбы с опухолями включает несколько этапов. Начинается лечение организма больного с очищения Разгрузка желудочно-кишечного тракта достигается голоданием, применением в ряде случаев уринотерапии и особым образом обработанной воды, несущей информацию о здоровье. Для уничтожения гнилостных бактерий, живущих в кишечнике, я назначаю препараты, содержащие ртуть. А чтобы снабдить организм недостающими медью, железом, кальцием и другими микроэлементами, рекомендую клизмы и ванны с медным купоросом и железоаммонийными квасцами.

Хороший эффект дают и лечебные травы: болиголов, чертополох, крапива, календула, анис, трилистник, цветки картофеля, применяемые в виде настоек и настоев, а также порошков. Не раз убеждалась я и в действенности таких народных средств, как сок красной свеклы, скорлупа яиц. Мой метод обобщает опыт многих поколений целителей, из боль-

шого числа рецептов я отбираю наиболее эффективные, проверенные временем. Ведь обычно ко мне попадают больные, от которых отказалась официальная медицина, и, должна сказать, многим мои рекомендации помогли.

Мне нужно, чтобы пациент искал и анализировал вместе со мной, стремился к исцелению, а не безвольно ждал чуда или метался от одного метода к другому.

Официальная медицина лечит раковые заболевания в большинстве случаев путем хирургического вмешательства, облучением, химиотерапией, гормонами. Но нередко эти методы не дают положительного результата. Кроме того, они могут травмировать организм, ослаблять его, разрушать иммунную систему, и человек теряет силы и уже не в силах противостоять даже незначительным инфекциям.

А медитация, диета, гимнастика цигун, массажи с применением уринотерапии, витаминно-минеральная терапия, травы не наносят вреда организму. Разъясняя больному свою методику, я стараюсь научить его прежде всего медитации и правильному дыханию, умению выполнять физические упражнения. Назначаю безбелковое питание. Порой — уринотерапию и растирание уриной (иногда при полном голодании). Используя самые разнообразные методики, очищаю организм.

Когда иммунная система крепнет, то восстанавливается правильный обмен веществ в органах и тканях, оздоравливаются кроветворная и лимфатическая системы. Очищенный и оздоровленный, организм начинает функционировать нормально. У человека меняется мироощущение, уходят тоска и уныние. Он становится добрее, терпимее, спокойнее, начинает понимать, что нужно прислушиваться к своему организму, восполнять то, чего ему не хватает, правильным питанием, дыханием, медитацией и физическими упражнениями.

Я считаю, что многие болезни начинаются из-за нарушения минерально-витаминного баланса в организме. Чаще всего наблюдается дефицит кальция, меди, железа.

Пища, содержащая кальций, необходима всем, потому что этот элемент регулирует работу нервной системы, деятельность мышц, влияет на свертывание крови. Кальций оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Если вы пренебрегаете молочными продуктами, значит, ваши кости отдают запасы кальция сосудам, мышцам, нервам. Кроме молочных продуктов кальций можно получить из зелени укропа, петрушки, кинзы, а также из лосося или сардин. Для лучшего усвоения кальция рекомендуется принимать витамин D.

Медь способствует образованию красных кровяных телец и ферментов, обеспечивающих нормальное функционирование нервной системы. Она надежный помощник в борьбе с болезнями сердца. Медью богаты редис, салат, огурцы, рыба, морские продукты, гречневая, овсяная и перловая каши, фасоль, абрикосы, груши, крыжовник. Ежедневно мы должны получать 1,5-3 мг меди.

От диабета может защитить хром, помогающий также в преодолении стрессов. Рыба и птица с гарниром из любых овощей полностью обеспечивают потребности организма в хроме.

Селен снижает риск заболевания раком кожи, легких и желудка. Недостаток селена ведет к возникновению чувства тревоги и усталости. Поэтому в меню непременно должны присутствовать лук, чеснок, грибы и огурцы.

Как правило, онкологические больные испытывают большой дефицит витамина С. Его можно вводить внутривенно до 20 мл. Такие инъекции ослабляют боли, а иногда уменьшают и

сами опухоли. Но витамины, в частности С, можно получать и из соков. Своим онкологическим больным я назначаю сырые овощи и соки — свекольный, морковный, капустный, картофельный в смеси с соками трав (одуванчика, петрушки, сельдерея, укропа, подорожника).

Очень эффективна методика лечения рака, применяемая австрийским врачом Рудольфом Бройсом, которую я также рекомендую своим пациентам. В основу метода Бройса положено лечебное голодание.

Бройс убежден, что злокачественное новообразование должно уничтожаться самим организмом. По его мнению, если в течение 42 дней больной будет пить лишь соки и отвары трав, раковый процесс получит обратное развитие. За время голодания больной теряет от пяти до пятнадцати килограммов веса, но самочувствие его при этом улучшается.

Лечение рака по методу доктора Бройса предусматривает отказ от твердой пищи — больной пьет соки и настои трав или только соки. Количество жидкости регулируется чувством голода, но не должно превышать полулитра в день. Вот рекомендуемая при лечении соками смесь: 3/5 части сока красной свеклы, 1/5 часть — моркови, 1/5 часть — корнеплодов сельдерея, добавляется немного сока редьки и одной картофелины величиной с куриное яйцо. В количественном отношении это будет примерно 300 г свеклы, 200 г моркови, 100 г корнеплодов сельдерея и около 300 г редьки.

Овощи пропускаются через соковыжималку, затем сок процеживают через тонкое чайное ситечко, поскольку в четверти литра сока еще остается столовая ложка волокон. Эти волокна, во-первых, плохо усваиваются, а во-вторых, служат пищей для раковой опухоли.

Включать в смесь картофель не обязательно, но, например, при раке печени он очень нужен. Вместо добавления картофеля в сок можно ежедневно выпивать одну чашку холодного отвара картофельной кожуры.

Можно проводить лечение овощными соками, как уже говорилось, и с использованием настоев трав. Методика такова. Рано утром медленно выпить полчашки холодного почечного чая (полевой хвощ, крапива, спорыш, зверобой). Через полчаса-час одну-две чашки теплого настоя шалфея со зверобоем, перечной мятой и мелиссой. Еще через 30-60 минут принять маленький глоточек сока, причем глотать его не сразу, а хорошо прополоскав им рот. Через 15-30 минут — еще глоточек овощного сока. В первой половине дня можно сделать 10-15 глотков сока, но пить его надо только тогда, когда есть желание. В перерывах между приемами сока пьют настой шалфея, однако уже холодным и столько, сколько хочется. В середине дня выпивают половину чашки почечного чая и столько же вечером перед отходом ко сну. Все настои употребляются без сахара. По окончании 42-дневного курса должен соблюдаться особый режим питания: есть надо медленно, солить пищу минимально, в еде не должно быть консервантов.

Такое соколечение я рекомендую и в следующих случаях:

в качестве профилактики злокачественных заболеваний;

в качестве восстанавливающего курса;

для похудения и восстановления жизненных сил организма в весенне-летний период;

для улучшения состава крови;

при заболевании суставов вместе с лечебными ваннами.

Еще хочу рассказать о нескольких растениях, которые я считаю необходимым употреблять и больным, и здоровым. Прежде всего это аир. Корень

аира вылечивает едва ли не все заболевания желудка и кишечника, какими бы застарелыми или злокачественными они ни были. Одну чайную ложку без верха корня аира залить чашкой холодной воды и оставить на ночь. Утром процедить и принимать до и после еды по глотку. Всего шесть глотков — больше пить нельзя. Перед едой настой следует подогреть на водяной бане. Это лечение применяется для всего желудочно-кишечного тракта, включая печень, желчный пузырь, селезенку и поджелудочную железу.

При раке легких надо тщательно жевать корень аира и пить чай из тысячелистника. При нарушениях кровообращения в конечностях необходимо принимать ручные и ножные ванны с аиром. В случае длительных тяжелых поносов очень хорошо помогают шесть ежедневных глотков настоя из корней аира.

Хорошими противоопухолевыми свойствами обладает чеснок. Поучительна история известного мореплавателя и путешественника Френсиса Чичестера. Узнав о своем роковом диагнозе, он решил уехать в горы. И однажды хижину, где он жил, накрыла снежная лавина. Дожидаясь, пока к нему пробьются спасатели, Френсис был вынужден питаться почти исключительно луком и чесноком, обнаруженными в кладовке. Вернувшись домой после длительного снежного плена, он снова обратился к врачу. И каково же было общее изумление, когда тщательные обследования показали, что Чичестер абсолютно здоров. После этой истории он под парусом в одиночку совершил свое кругосветное путешествие.

Болгарская народная медицина успешно использует для борьбы с опухолями настой незрелого грецкого ореха. Мне также приходилось убеждаться в его прекрасных лечебных свойствах. Точно так же на своей практике убедилась, что длительный прием полевого хвоща замедляет рост злокачественных опухолей, а порой приводит и к их полному исчезновению.

В заключение хочу предложить целебное меню, составленное профессором Анатолием Истеевым, который обратился ко мне по поводу рецидива рака прямой кишки. Поняв мои принципы лечения, он разработал для себя и своей семьи диету, в результате которой все они забыли о врачах и лекарствах.

Обед жестко не нормирован. Но он должен быть минимальным по объему и содержать здоровую пищу.

Завтрак состоит из фруктового салата. Порция для одного человека включает: 1/5 часть чайной чашки пророщенной пшеницы, треть банана, две штуки кураги, один распаренный финик, щепотку изюма, одно яблоко, одну морковь, одну сливу, немного любой ягоды, любой прокаленный орех, чайную ложку меда. Все измельчить, смешать и чуть-чуть приправить сметаной. Запивать этот салат нельзя, чай можно выпить только через два часа после завтрака. Попить можно и за 40 минут до еды. Если после салата осталось чувство голода, съешьте яйцо или пшенную кашу с медом и орехами, но без масла.

На ужин подается овощной салат: огурцы, помидоры, зелень, перец, капуста, морковь, свекла. Салат можно слегка посолить, но лучше ничем не заправлять. Второе блюдо: рыба, вареная или печеная, иногда курица. Через день допустимы картофель, макароны, каша, но никаких гарниров и бутербродов. Ужинать можно с лавашом, солодовым и отрубным хлебом.

Путей к исцелению много, цель — одна: одолеть болезни, опираясь на возможности организма и используя средства, дарованные нам природой.

Людмила Рожинская,
кандидат медицинских наук

ОСТЕОПОРОЗ

ЧЕТВЕРТАЯ БОЛЕЗНЬ

К теме остеопороза наш журнал уже обращался в 1994 году — может быть, одним из первых среди популярных изданий. Тогда (в № 8) мы опубликовали статью американского врача-гинеколога, популяризатора медицинских знаний Роберта Дж. Уэллса под заголовком «Эстроген и остеопороз». Из этой публикации наши читатели узнали, что прекращение выработки полового гормона эстрогена в организме женщины после менопаузы (климакса) может привести к нарушению кальциевого обмена, а в результате — к разрежению костной ткани (остеопорозу). Профессор Р. Дж. Уэллс предлагает своим пациенткам в таких случаях так называемую заместительную терапию — прием препаратов, восстанавливающих гормональное равновесие в организме.

Однако тема остеопороза этим явно не была исчерпана. Хотя бы потому, что те наши читательницы, которые поспешили за советом в женские консультации, столкнулись с неготовностью многих гинекологов обсуждать этот вопрос.

Кроме того, остеопороз поражает не только женщин, но и мужчин. Значит, существует не одна причина возникновения этого заболевания.

И наконец, вернуться к разговору об остеопорозе нас вынуждает распространенность этой болезни, при том что она остается почти неизвестной людям без медицинского образования. Действительно, кто из нас не слышал о переломах шейки бедра в пожилом возрасте. А ведь это следствие хрупкости костей, к которой приводит остеопороз.

Рассказать об этом заболевании и методах его лечения мы попросили ведущего научного сотрудника Эндокринологического научного центра РАМН, специалиста по остеопорозу Людмилу Яковлевну Рожинскую.

По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз занимает четвертое место после сердечно-сосудистых заболеваний, онкологической патологии и сахарного диабета по своей распространенности и по тяжести осложнений, к которым эта болезнь приводит. Достаточно сказать, что следствиями остеопороза могут быть переломы тел позвонков, шейки бедра.

85% всех заболевших составляют женщины после менопаузы и пожилые мужчины. На остальные 15% приходятся другие виды остеопороза, которые возникают в результате заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринных или почечных болезней либо нарушений кальциевого обмена с неясной причиной. При этих формах остеопороза дефицит половых гормонов не играет главную роль. Все женщины, к сожалению, стареют, у всех образуется дефицит эстрогенов во время менопаузы, но лишь 30% пожилых женщин страдают остеопорозом.

Факторов риска остеопороза довольно много. Это и генетическая предрасположенность, и конституциональная, и даже расовая. А кроме того, и это надо знать всем, — неправильный образ жизни, нерациональное питание, отдельные заболевания, прием некоторых лекарственных средств. Так что помимо старения достаточно много причин могут привести к остеопорозу.

Если при генетической или конституциональной предрасположенности к остеопорозу человек злоупотребляет алкоголем, курением (особенно женщины) или пьет кофе в больших количествах, опасность заболевания у него резко повышается. Очень опасна и недостаточная двигательная активность. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, не набирают или теряют необходимую костную массу, а с ней и запас кальция в организме.

При том, что факторов риска остеопороза немало, это одно из немногих заболеваний обменного характера, которые можно предупредить.

Профилактическая мера, которую следует адресовать всем без исключения, — с раннего детства включать в рацион питания продукты, содержащие достаточное количество солей кальция. Это так называемая первичная профилактика, направленная на то, чтобы не допустить остеопороза. Больше всего солей кальция в молочных продуктах и зелени. Почему они так важны для растущего организма?

Дело в том, что к двадцати годам организм достигает пика своей костной массы. И от того, какая костная масса сформируется в этом возрасте, зависит, насколько он будет подвержен риску остеопороза. Это тот основной капитал, который в дальнейшем будет не пополняться, а только расходоваться.

Еще одна профилактическая рекомендация для всех — физическая активность, которая также помогает приобрести достаточную костную массу. В любом возрасте защитой от остеопороза может стать физкультура. Но не спорт высоких достижений. Чрезмерные физические нагрузки, которые испытывают спортсмены высокого уровня, наоборот, являются фактором риска. Особенно если спортом заниматься с детства. У гимнасток, например, часто наблюдается нарушение общего развития, бывают гормональные расстройства.

Вторичной профилактикой называют раннее обнаружение некоторых признаков заболевания. К счастью, современные технологии позволяют выявить скрытую стадию остеопороза — предболезнь. В таких случаях применяется профилактический целенаправленный прием солей кальция и некоторых других лекарственных средств.

— Людмила Яковлевна, а бывает ли так, что человек и не подозревает об остеопорозе, пока вдруг у него не произойдет перелом шейки бедра?

— К сожалению, слишком часто именно так и происходит. До недавнего времени остеопорозом у нас никто целенаправленно не занимался. Несколько научных центров (в том числе и наш) в рамках своей специализации только затрагивали эту проблему. Ситуация коренным образом изменилась в 1995 году, когда прошел первый всероссийский съезд и была создана Российская ассоциация по остеопорозу. И самое главное завоевание на сегодняшний день — то, что мы имеем возможность проводить раннюю диагностику этого заболевания. Раньше единственным способом диагностики был рентгеновский снимок костей, а по такому снимку остеопороз диагностировали только тогда, когда уже 20—30% костной массы потеряно. Сейчас же применяются методы обследования, улавливающие потерю костной

массы в пределах 5%, и выявить это заболевание можно еще до первых клинических проявлений остеопороза. Такие аппараты, так называемые костные денситометры, есть в нашем Центре, в Центральном институте травматологии и ортопедии, Институте ревматологии, 23-й городской клинической больнице.

Для скрининговых обследований используются и ультразвуковые денситометры, которые более приблизительно, но все-таки тоже рано улавливают потерю костной массы. Но самое точное обследование можно сделать с помощью аппарата для костной денситометрии методом двойной энергетической абсорциометрии — в частности, в нашем Центре.

— Могут ли наши читатели по своему желанию пройти такое обследование?

— Конечно. Во всех медицинских учреждениях, которые я назвала, проводится скрининговое обследование населения.

— Какие факторы риска остеопороза человек может обнаружить самостоятельно? Другими словами, что должно его настораживать настолько, чтобы у него появилась необходимость обследоваться на денситометре?

— Во-первых, надо учитывать, что остеопороз начинает развиваться у женщин в первые пять лет после менопаузы, то есть в 50—55 лет и старше, у мужчин — в 60—65 лет и старше. Этот контингент дает 85% остеопороза. Но настораживать должно и наличие определенных заболеваний, о которых я уже говорила, и прием некоторых лекарственных средств. Люди, более пяти лет принимающие противосудорожные средства, длительно принимающие стероидные гормоны или большие дозы тиреоидных гормонов, попадают в группу риска из-за побочных действий этих лекарств. Это не значит, что их неверно лечили, но те препараты, которые помогли им выжить, в той или иной степени оказывают негативное воздействие на кости. Кроме того, денситометрическое обследование я бы посоветовала пройти всем, у кого отмечаются длительные неполадки в желудочно-кишечном тракте, а также женщинам с удаленными яичниками, ранним климаксом.

— Скажите, Людмила Яковлевна, а Чернобыль не прибавил вам работы?

— К сожалению, это так. Исследования еще продолжаются, и мы не может пока утверждать, что избыточная радиация стопроцентно вызывает остеопороз, но практика показывает: участники ликвидации чернобыльской аварии чаще всего жалуются на боли в костях, в частности в позвоночнике. У многих молодых мужчин, особенно у тех, кто работал в 1986 году, мы нашли остеопороз.

— Наш журнал заинтересовался этим заболеванием в 1994 году, когда еще пристального внимания к остеопорозу в России не было и скрининговые обследования не проводились. Мы воспользовались опытом американского врача Р. Дж. Уэллса, который проводит лечение остеопороза у женщин с помощью гормональных средств. А какой тактики лечения придерживаются в вашем нейроэндокринологическом отделении?

— Поскольку это заболевание, как я уже говорила, многофакторное, то и способов его лечения довольно много. Выбор основной терапии зависит от особенностей течения заболевания, от биохимических гормональных характеристик, сопровождающих его, от других индивидуальных качеств больного. Это могут быть и гормональные препараты, и кальцитонин — например, швейцарский миакальцик (кальцитонин лосося), и биофосфонаты (отечественный ксидифон, фосамакс), останавливающие снижение костной мас-

сы. В нашу задачу входит и предупредить переломы костей, и избавить больного от сильных болей, которыми часто сопровождается остеопороз. Костные боли неплохо снимают миакальцик, остеохин. Сейчас на нашем рынке есть немало лекарственных средств, среди которых можно выбрать подходящие для конкретного больного. Особую роль в лечении остеопороза (и в его профилактике тоже) играют препараты витамина D. Во всем мире сейчас принято применять с этой целью активные формы этого витамина — такие, как Альфа D_3 Тева израильского производства. У них сложный, многоплановый механизм действия: они улучшают усвоение кальция, положительно влияют на все стороны костного обмена, поддерживают нормальный баланс кальция в организме. Поскольку с возрастом снижается всасывание кальция из кишечника, витамин D особенно показан пожилым пациентам. Кроме того, прием активных форм витамина D повышает эффективность лечения кальцитонином или бисфосфонатами.

— Можно ли всем пожилым людям посоветовать пить витамин D для профилактики остеопороза?

— Сейчас есть такие препараты, которые содержат одновременно кальций и витамин D. Можно принимать их, особенно если замечены факторы риска, о которых я говорила. Было бы лучше, если бы такую рекомендацию давал лечащий врач исходя из анализа уровня кальция в крови. Но если возможности такого контроля нет, пожилые люди с профилактической целью могут самостоятельно пить кальций и витамин D, особенно в осенне-зимний период, когда они выходят на улицу реже, меньше двигаются и меньше получают ультрафиолета, помогающего вырабатывать витамин D в организме.

— Какие формы этих препаратов вы советуете выбирать для профилактического приема?

— Можно принимать и витамин D_3 фирмы Тева. Но эта активная форма все-таки требует врачебного контроля — раз в три месяца надо исследовать уровень кальция в крови. Годятся и менее активные формы — например, витамин D в растительном масле. Исходить надо из того, что суточная потребность в нем — 400 единиц. А что касается кальция, то надо выбирать препарат исходя из процентного содержания в нем кальция. Например, в хорошо нам известном с детства глюконате кальция всего 9% чистого кальция, в то время как карбонат кальция содержит 40% чистого кальция. А суточная потребность в кальции, например, у женщин в период менопаузы (как, кстати, и во время беременности и кормления и как у детей) составляет 1,5 тысячи милиграммов. Максимум кальция, который мы можем получить с пищей — 800 мг. То есть 600—700 мг кальция даже здоровая женщина должна добавить себе в виде солей. Если пересчитать эту цифру на глюконат, получится 10—12 таблеток в день. Самая лучшая форма препарата, по моему мнению, — кальций фирмы Сандоз. В одной водорастворимой шипучей таблетке содержится уже 500 мг чистого кальция. То есть полстакана воды с одной таблеткой могут почти полностью обеспечить то количество кальция, которое мы недополучаем с пищей. Кому-то потребуется одна таблетка, кому-то две. Если нет возможности купить этот недешевый препарат, можно остановить свой выбор на карбонате, который, правда, хуже всасывается, или на лактате, в котором гораздо больше кальция, чем в глюконате.

Окончание на стр. 33

Д.Курцмен,
США

НЕ СТАРЕТЬ

Как продлить свою жизнь

Фото Льва [illegible]

Время от времени мы читаем в газетах интервью с людьми, которые отпраздновали свой сотый день рождения. И репортер обязательно спрашивает, что сам долгожитель считает причиной своего долголетия. «Веру в бога и праведную жизнь», — скажет один. «Ел, пил, курил и веселился», — ответит другой. Конечно, любой из тех, кто достиг столетнего юбилея, имеет полное право на собственное мнение относительно того, как именно он этого добился, но этот опыт вряд ли поможет всем добиться того же.

Не обязательно родиться в семье долгожителей, чтобы самому прожить долго, но все же это неплохо. Люди, чьи предки отличались долголетием, в каждом данном возрасте имеют более низкие показатели смертности, и у них больше шансов дожить до 80 и дольше.

Однако наследственность — это еще не все. По мнению ученых, долгожительство человека «наследственно» в том смысле, что оно сродни некой семейной традиции. Существует определенная связь между возрастом, до которого дожили родители, и вероятной продолжительностью жизни их детей. Вместе с тем эта взаимосвязь не столь закономерна, как, например, в отношении роста. Полагают, что у детей долгожителей меньше шансов на долгую жизнь, чем у детей долговязых родителей — на высокий рост.

Наследственностью обусловлено около 2000 болезней и дефектов, в том числе некоторые формы слепоты и глухоты, умственная отсталость, гемофилия и нарушения обмена веществ. Но подобные болезни как причина смерти статистически незначительны. Если какие-то серьезные болезни и передаются по наследству, то все они относятся к числу редких. Наследственность обычно предрасполагает к заболеваниям, но отнюдь не делает болезнь неизбежной.

Родителей и все, что они нам передают, мы, как известно, не выбираем. Что же касается окружающей нас среды, то ее мы можем в известной степени контролировать. Мы можем попытаться изменять наше окружение с таким расчетом, чтобы унаследованные нами признаки развивались в более благоприятной обстановке.

Национальный центр статистики при Министерстве здравоохранения США опубликовал таблицу, из которой видно, как долго могли бы прожить американцы, если бы с главными «убийцами» человечества было покончено. Стоит расправиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и прибавляется в среднем 17,5 лет жизни. А если бы снизить заболеваемость раком на 80%, то прибавилось бы еще 2,5 года. Если же удастся резко сократить число смертей от несчастных случаев, убийств, самоубийств, цирроза печени, гриппа и диабета, можно приплюсовать к этим цифрам еще 2,5 года. Уничтожив всех «пожирателей» жизни, большинство из которых мы сами себе навязываем своим образом жизни или обращением с окружающей средой, можно было бы продлить жизнь каждого человека в среднем на 22,5 года: мужчины в среднем жили бы до 92,5 лет, а женщины — до 97,5 лет. И этого в значительной мере можно достигнуть без изобретения каких бы то ни было новых лекарств, процедур или технических новшеств в медицине. Большая часть этих воздействий целиком находится в нашем подчинении, будучи всего лишь функцией повседневных привычек человека, как наглядно покажет их обзор.

Курение

Курение сигарет — причина более чем 95% всех заболеваний раком легких, горла и языка и подавляющего числа заболеваний эмфиземой легких. Курильщики вдвое чаще подвержены

инфарктам, чем некурящие. Если человек выкуривает две или больше пачки в день, то он, по сути дела, отдает минуту жизни за минуту курения; по сравнению с теми, кто не курит, он теряет 8,3 года жизни. Это превосходно знают страховые компании, иначе они не стали бы уменьшать сумму взносов для некурящих.

Алкоголизм

Хотя само по себе употребление спиртных напитков не сокращает срока жизни (Лестер Бреслоу, декан факультета здравоохранения Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, обнаружил даже, что умеренно выпивающие люди живут дольше пьяниц или тех, кто совсем не пьет), все же 2—3 стопки в день открывают дверь трем из десяти главных «человекоубийц»: циррозу печени, авариям на транспорте и пневмонии. Злоупотребление алкоголем может привести и к сердечным заболеваниям, так как ослабляет сердечную мышцу. К этому можно добавить язвы, гипертонию, диабет, астму, подагру, невриты и анемию. Алкоголь не только служит причиной половины всех тяжелых аварий на транспорте, но и приводит к многочисленным убийствам, особенно в тех случаях, когда убийца и жертва знакомы.

Лекарства и химикаты

В настоящее время в США находятся в употреблении 50 000 лекарственных препаратов, 36 000 пестицидов, тысячи других химикатов. Многие из них попадают в наш организм с едой или из воздуха. Изменив свои привычки, мы можем понемногу избавиться от некоторых заведомо опасных воздействий. Достаточно сказать, что излишнее увлечение кофе способствует образованию язв; противозачаточные таблетки угрожают здоровью женщин старше 40 лет: для них вероятность сердечного приступа со смертельным исходом в пять раз выше, чем для женщин, не принимающих этих пилюль. От других химикатов, например от тех, которые находятся в обработанных пищевых продуктах или в нашем непосредственном окружении, избавиться труднее. Так, если вы пьете мягкую воду, вы больше подвержены опасности получить болезнь сердца, чем при употреблении жесткой воды.

Смертность в районах с загрязненным воздухом гораздо выше, чем там, где воздух чист. В одном медицинском обзоре прямо указывается: если снизить загрязненность воздуха вдвое, заболевания бронхитом снизятся на 25—50%, болезнями сердца — на 20%, а раком — на 15%.

Избыточный вес

По данным Национального центра статистики здравоохранения, 4 кг лишнего веса отнимают у нас примерно год жизни. К тому же тучные люди (а таких в США насчитывается 25%) в три с половиной раза чаще подвергаются опасности инфаркта и инсульта, чем люди с нормальным весом. Они чаще страдают также заболеваниями почек, диабетом, циррозом печени, раком печени и желчного пузыря, респираторными инфекциями, гипертонией и целым рядом других болезней.

Диета

Отмечено, что коронарная недостаточность в семь раз выше у людей с высоким содержанием холестерина и триглицерина в крови. Сократив потребление говядины, яиц, масла, мороженого и твердых сыров и увеличив потребление рыбы, телятины, птицы, фруктов, овощей, злаков и содержащих малонасыщенные жирные

кислоты маргаринов, мы в три раза реже подвергнемся опасности инфаркта, чем тот, кто питается стандартной для американцев пищей. Неправильное питание сокращает среднюю продолжительность жизни примерно на 6—10 лет.

Физические упражнения

Правильно построенная система упражнений (например, два двухчасовых занятия в неделю такими интенсивными упражнениями, как бег трусцой, гребля, теннис, плавание) замедляет физическое старение и может прибавить в среднем 6—9 лет жизни. К тому же физические упражнения снимают напряжение, снижают уровень холестерина в крови и кровяное давление, укрепляют сердечную мышцу. Физическая нагрузка — наилучший «эликсир молодости». Ученые считают, что упражнения приносят максимальную пользу в том случае, если они выполняются постоянно — по часу в день шесть раз в неделю.

Регулярное медицинское обследование

Доказано, что обнаружить болезнь до того, как она обострилась, — значит, продлить жизнь. По данным страховых компаний, мужчины, перешагнувшие 40-летний рубеж, могут надеяться на два лишних года жизни при условии ежегодного медицинского осмотра. Женщины в возрасте за 30 лет, ежегодно проверяющие свое здоровье, могут прибавить к своей жизни четыре года.

Перемены, стресс и горести

Жизнь многих людей сокращают разного рода неблагоприятные перемены в их судьбе, стресс и нервное напряжение. Практически любая сколько-нибудь значительная перемена в нашей жизни может отразиться на здоровье.

Это подтверждено многими исследователями. Обращает на себя внимание тот факт, что люди, находящиеся в состоянии глубокого стресса, вызванного жизненными кризисами, подвергаются реальной опасности умереть в очень раннем возрасте. Судя по всему, смерть не приходит неожиданно, а очень часто является следствием серьезного кризиса в жизни. Кроме того, люди самолюбивые и несдержанные — из тех, кто кончает начатую собеседником фразу или обрушивает град проклятий на голову нерасторопных водителей идущих впереди машин, — особенно подвержены опасности сердечных приступов.

Проводя исследования 2000 долгожителей, обнаружили, что их хорошее здоровье объясняется такими чертами характера, как умеренность, благодушие, оптимизм, интерес к другим людям и к будущему.

Исследование, проведенное в ФРГ, показало, что год безработицы может уменьшить вероятную продолжительность жизни человека, потерявшего работу, на пять лет. Всем нам хорошо известно, что отставка или выход на пенсию нередко буквально убивают людей.

Ряд наблюдений позволяет предположить, что удовлетворенность работой — более важный фактор долголетия, чем физическое здоровье или воздержание от курения.

Условия жизни не менее важны для физического благополучия. Так, лица, живущие с супругом или с другом, оказываются долговечнее тех, кто коротает жизнь в одиночестве.

У долгожителей Кавказа, Вилькабамбы и Хунзы многие здоровые обычаи и привычки сложились исторически. Достаточно сказать, что в пищу

кавказцев сахар включается редко, соль — умеренно. Пища в основном состоит из свежих овощей и фруктов, парного мяса и молока; эти люди практически не знают, что такое переедание. Пища жителей Вилькабамбы столь же проста; среднее количество потребляемых калорий на человека вдвое меньше, чем для большинства американцев. Пища обитателей Хунзы также бедна животными жирами, холестерином и калориями.

Все упомянутые народы живут трудной, суровой жизнью, но она позволяет им сохранять физическую активность. Крестьянину из Хунзы порой приходится по нескольку раз в день карабкаться вверх по трехсотметровой тропе, чтобы выполнить нужную работу. А престарелые вилькабамбанцы продолжают пасти овец, полоть сорняки, толочь зерно.

Очень важно и то, что образ жизни в этих общинах, по сути дела, почти не меняется. Их традиционный образ жизни связан с умеренностью, постоянством и преемственностью взаимосвязей и отношений. Тем самым конфликты и стрессы сведены к минимуму. Вилькабамбанцы живут исключительно спокойной, лишенной волнений жизнью, и в Хунзе царит столь же патриархальная атмосфера.

Некоторые генетики, опираясь в своих гипотезах на скорость старения клетки, считают, что человек должен жить 110—120 лет. Слагаемые современного долгожительства, о которых здесь шла речь, в общем подтверждают эти ожидания.

ЧЕТВЕРТАЯ БОЛЕЗНЬ

Окончание. Начало на стр. 25

— Людмила Яковлевна, прокомментируйте, пожалуйста, старинный рецепт, который был опубликован в нашем журнале. Для пополнения организма кальцием предлагалось истолочь яичную скорлупу, взять четверть чайной ложки, развести лимонным соком и пить один раз в день.

— Это не лишено здравого смысла. Кальций лучше усваивается в виде цитрата. А что такое скорлупа с лимоном? Цитрат: соли кальция, соединенные с лимонной кислотой. И старые врачи действительно для профилактики остеопороза рекомендовали пожилым людям запивать толченую скорлупу лимонным соком. Но что тут может не устраивать? Во-первых, неизвестна дозировка, а она важна. Во-вторых, существует опасность сальмонелеза.

— А если прокипятить скорлупу?

— Можно, но тогда часть растворимых солей кальция уйдет в раствор. Хотя, я думаю, отвергать такой способ не стоит.

К рассказу Людмилы Яковлевны Рожинской остается добавить, что в отделении нейроэндокринологии Эндокринологического научного центра остеопороз успешно лечат. На мой вопрос, всегда ли лечение эффективно, Людмила Яковлевна ответила: «Если нет тяжелых деформаций костей из-за множественных переломов, обязательно поможем».

Беседу вела Вера Шабельникова

Василий Кузнецов

"АКВАФОР"

Самая чистая вода

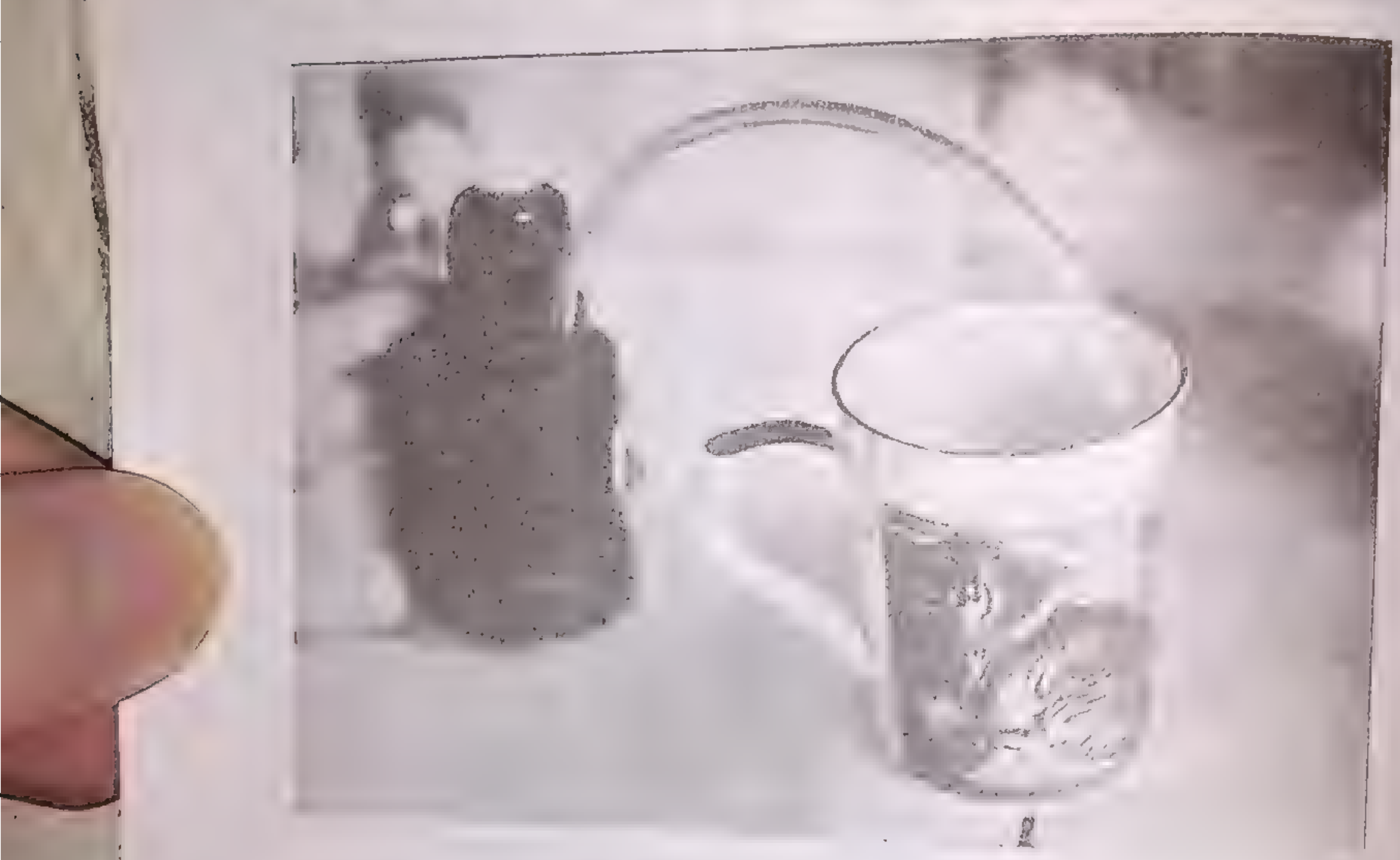


Фото Виктора Ахломова

Подсчитано, что несколько лет назад во всем мире было продано водоочистительных фильтров на 1 миллиард долларов. Сейчас спрос вырос настолько, что объем продаж достиг 7 миллиардов долларов. Связано это прежде всего со значительным ухудшением экологической обстановки во всем мире. Наша страна — не исключение. Например, воды Ладожского озера совсем недавно считались чистыми едва ли не идеально и относились к I классу по соответствующей градации экологов. Ныне ладожскую воду относят к III классу, а невскую — даже к IV.

Пить грязную воду и готовить на ней еду не просто противно, она ослабляет иммунную защиту организма, способствует возникновению самых неприятных болезней. Особенно опасна неочищенная водопроводная вода для детей, пожилых людей и больных. Единственное спасение — водоочистительные фильтры. Фильтр для индивидуального пользования хорош, если он надежен, удобен и недорог.

Сейчас наибольшим спросом пользуется очиститель воды «Аквафор», который отвечает этим требованиям в полной мере. Сорбент — особое углеродное волокно — позволяет обеспечить три ступени глубокой очистки воды: от тяжелых металлов, от органи-

ческих примесей, от различных привкусов и запахов. Кроме того, аэратор насыщает воду, пропускаемую через фильтр, кислородом. Струя такой воды пенится, словно живая.

Свойства «Аквафора» проверялись многократно. Международная экспертиза в Лозанне (Швейцария) насытила обычную водопроводную воду различными примесями, концентрация которых в десять раз превышала принятые нормы. После очистки анализ показал, что не осталось даже следа от свинца, который был в воде до фильтрации, совершенно чистая вода без вкуса и запаха. Такой же результат был при эксперименте с «пепси-колой». На этом я остановился и переводить дорогие напитки больше не стал.

Ресурс «Аквафора» — 1000 литров. После этого сорбент начинает снижать качество очистки. Тысяча литров питьевой воды — это примерно годовая норма для небольшой семьи.

Корпус «Аквафора», сделанный из противоударной пластмассы, легко, но надежно навинчивается на любой стандартный кран. Правда, струя при

Фильтр можно приобрести в
«МАГАЗИНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»
(Москва, Дербеневская, 11а, проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»).
Телефоны: 235-77-64, 235-77-62 и 235-06-68.

хлора, пестицидов, углеводорода, микроорганизмов.

В Китае после этого построили завод, который стал снабжать лицензионными «Аквафорами» всю огромную Юго-Восточную Азию, где очистка воды особенно актуальна.

У нас «Аквафор» получил первые премии на знаменитой Нижегородской ярмарке.

Когда «Аквафор» проверяли у нас при присвоении сертификата, растворили фенол, бензол, пестициды, хлороформ, соли кадмия и меди и пропустили эту адскую смесь, по внешнему виду напоминающую чернила, через фильтр. Вышла чистенькая водичка.

Узнав об этом, я пропустил через «Аквафор» апельсиновый «джус», выпущенный в Венгрии и продающийся в наших магазинах. В стакан закапала этом должна быть несильной. Литровый чайник наполняется за три минуты. Чтобы без проблем помыть посуду или набрать воды для технических нужд, «Аквафор» снимается с крана одним движением руки.

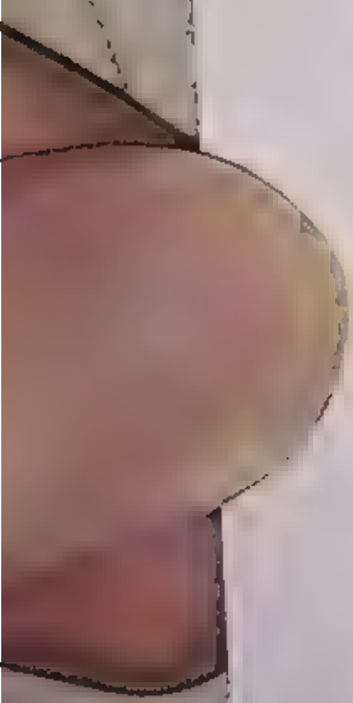
Теперь о цене. В январе в «Магазине экологической техники» «Аквафор» стоил 45 тысяч рублей. Многие брали по две-три штуки — про запас и для знакомых.

Точное название этого фильтра «Аквафор-В 300». Есть и модификация — «Аквафор-В 150». Это более капитальная вещь: пять ступеней очистки, ресурс — 15 тонн воды, скорость фильтрации — 2,5 литра в минуту. Ну, а цена соответственно... за миллион. Многие покупают. А я пока обойдусь маленьким.

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук

ПИТАНИЕ

ВЕГЕТАРИАНЦЫ ПРОТИВ МЯСОЕДОВ



Споры о преимуществах и недостатках вегетарианского питания ведутся уже много лет. Однако проблема оказалась столь сложной и многогранной, что сторонники и противники вегетарианского питания не могут убедить друг друга в своей правоте.

Что же касается официальной медицины, то она признает вегетарианство как разновидность лечебного питания при некоторых болезнях и не рекомендует отказываться от мясной пищи ни здоровым людям, ни больным, которым не требуется специальная вегетарианская диета.

В то же время многочисленные школы здоровья и целители настойчиво советуют полностью отказаться от мясной пищи, предрекая «мясоедам» болезни, немочи и раннюю смерть.

Так есть мясо или не есть? Может, попробовать не есть? А сколько времени должно длиться это «попробовать» — месяц, год, до конца жизни? А как потом узнать, правильно ли делал, что отказывался от мясной пищи, ведь ленту жизни обратно не прокрутишь и не повторишь жизнь в ином варианте.

Могу сослаться лишь на свой опыт. Я знаю, какой это не простой шаг — стать вегетарианцем, и не только шаг, а весь путь, когда становишься не таким, как все люди, с нетерпением ожидаешь каких-то сдвигов в здоровье, убеждаешь себя, радуешься хоть каким-то успехам...

В 40-летнем возрасте из-за безуспешного лечения разных болезней в больницах я после 26-дневного голодания по Брэггу в течение года не ел мясной пищи. Болезни не прошли, но закалил свою волю и научился уживаться с болезнями, не давать им развиваться. И сейчас в 67 лет живу нормально.

Исходя из своего опыта, скажу лишь, что положительный или отрицательный единичный результат отдельных людей, имеющих различный набор болезней, различную генетику, разный жизненный путь, не дает оснований предлагать кому-то какие-то советы. Если уж говорить об опыте, то это должен быть опыт, проведенный на многих людях по строгой методике.

Именно такое массовое обследование было проведено недавно в Англии под руководством крупных английских специалистов по питанию М. Бурра и Б. Бутланд.

На первом этапе был проведен массовый опрос населения о характере питания, перенесенных болезнях и о состоянии здоровья, были также использованы данные о болезнях, полученные в местных поликлиниках, больницах и диспансерах.

На основании специальной системы оценок из десятков тысяч опрошенных

людей были отобраны две группы общей численностью 11 тысяч человек. В одну группу входили вегетарианцы — 4600 человек (1800 мужчин и 2800 женщин), во вторую — невегетарианцы, то есть люди, питающиеся смешанной, в том числе и мясной, пищей — 6400 человек (2800 мужчин и 3600 женщин). Распределение по возрасту и социальному положению в обеих группах было примерно одинаковым.

К числу вегетарианцев относили тех, кто питается исключительно растительно-молочной пищей, допускалось также употребление яиц. В группе вегетарианцев подавляющее большинство (3000 человек, или 65%) имели стаж вегетарианства пять лет и более, у остальных стаж был меньше.

Что касается состояния здоровья и характера болезней людей в обеих группах, то соотношение больных и здоровых, а также количество больных с разными заболеваниями было подобрано так, чтобы оно соответствовало типичному для Англии.

Наблюдение за обеими группами велось в течение 10 лет (вот это срок!). К нему были подключены местные органы власти, здравоохранения, социальной защиты, которые сообщали руководителям исследования о всех случаях смерти в обеих группах, а также о времени и причине смерти.

Спустя 10 лет были сделаны наиболее важные заключения о влиянии вегетарианства на показатели общей смертности, смертности от ишемической болезни сердца и от инсульта.

По первому показателю — общая смертность, то есть независимо от причины (болезнь, несчастный случай и др.), вегетарианцы в выгодную сторону отличались от невегетарианцев. Можно было предположить, что вероятная продолжительность предстоящей жизни у них будет несколько выше, чем у невегетарианцев. Однако эта разница была настолько мала, что ее нельзя было считать статистически значимой и следовало рассматривать лишь как некоторую общую положительную тенденцию, не позволяющую, однако, делать однозначный вывод о том, что вегетарианцы живут дольше, чем невегетарианцы.

Результаты, полученные по второму показателю — смертность от ишемической болезни сердца, которая является основной причиной смерти в старшем возрасте не только в Англии, но и в других странах, в том числе и в России, исключают сомнения: смертность от этой болезни у вегетарианцев статистически достоверно ниже, чем у невегетарианцев.

Показатель смертности от ишемической болезни сердца среди мужчин-вегетарианцев был на 20% меньше, чем среди невегетарианцев. У женщин эта разница была меньшей и составляла около 10%.

Таким образом, второй раунд состязания «вегетарианцы против невегетарианцев» сложился в пользу вегетарианцев. Больным ишемической болезнью сердца, не придерживающимся вегетарианства, нужно серьезно задуматься о своем питании, особенно мужчинам, ведь 20% — это не шутка. Однако принимать решение о переходе на вегетарианскую пищу и полном отказе от мяса до того, как вы прочтете эту статью, не советую. Терпение и внимание.

По третьему показателю были получены такие результаты: смертность от болезни сосудов головного мозга (инсультов) среди вегетарианцев и невегетарианцев статистически достоверных различий не имеет. Количество и сроки летальных исходов после инсультов в обеих обследованных группах за истекшее десятилетие были примерно одинаковыми.

Средний уровень общего холестерина в сыворотке крови у вегета-

рианцев был достоверно ниже, чем у невегетарианцев. У мужчин-вегетарианцев среднее значение общего холестерина составляло 5,27 ммоль/л, а у мужчин-невегетарианцев — 5,78 ммоль/л, у женщин соответственно 5,67 и 7,12 ммоль/л.

Таким образом, по показателю содержания холестерина в сыворотке крови вегетарианцы также имеют преимущество перед невегетарианцами. Можно смело предположить, что пониженное содержание холестерина у вегетарианцев является важной предпосылкой снижения смертности среди них от ишемической болезни сердца.

Что касается уровня артериального давления у вегетарианцев и невегетарианцев, то постоянных и существенных различий между обеими группами не удалось выявить. Исследования этого показателя будут продолжены на большей по численности группе людей. Поэтому говорить о преимуществах того или другого характера питания по влиянию на давление крови пока что рано. Гипертоникам-вегетарианцам нельзя уповать только на спасительную диету, а надо систематически измерять давление и в случае необходимости не пренебрегать лекарствами.

Последним показателем в этом сравнительном исследовании был вес. Можно было заранее предположить, что вегетарианцы здесь однозначно обойдут невегетарианцев. Уже сложилось устойчивое общее представление о внешнем виде вегетарианцев, которые в большинстве своем худощавые, подтянутые, подвижные люди. В обследованной группе вес вегетарианцев действительно был статистически достоверно ниже, чем у невегетарианцев (и у мужчин, и у женщин). А как известно, избыточный вес является также одним из важных факторов риска сердечно-сосудистых болезней. Так что наряду с повышенным уровнем холестерина более высокий вес невегетарианцев может быть еще одной из предпосылок повышения смертности от ишемической болезни по сравнению с вегетарианцами, обнаруженной в данном исследовании.

Результаты массового обследования вегетарианцев и невегетарианцев имеют важное значение прежде всего потому, что они надежно подтверждают преимущества вегетарианства перед невегетарианством по такому важному показателю, как смертность от сердечно-сосудистых болезней. К такому же выводу пришли ранее американские исследователи, которые обследовали на своем континенте заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых болезней среди большой группы людей из религиозной общины адвентистов седьмого дня, в течение нескольких поколений придерживающихся вегетарианства по религиозным мотивам, и местного населения, проживающего в том же регионе, но питающегося смешанной, в том числе мясной, пищей.

Несмотря на общность выводов таких массовых исследований, ни американские, ни английские ученые и врачи все же не берут на себя смелость категорически сказать: мясо есть вредно, его надо полностью исключить из пищевого рациона (особенно для сердечных больных). Нет, официальная медицина в Европе и Америке не запрещает сердечным больным употреблять мясо, но рекомендует не увлекаться им, ограничивать себя и в количестве (лучше один раз в день, чередуя с рыбой), и в кулинарной обработке (только вареное). Такие же рекомендации сердечникам дает и наша российская медицина.

Казалось бы, налицо очевидное противоречие: огромный статистический материал говорит, что вегетарианство снижает смертность, особенно у сердечных больных, но тем не

менее Минздрав не предупреждает, что «мясо опасно для жизни», как он это делает в отношении табака.

Дело в том, что медицинская наука еще не может твердо сказать, что преимущества вегетарианства, там где они достоверно доказаны, являются следствием одного лишь исключения мясной пищи из меню.

Ученые обращают наше внимание на то, что в большинстве случаев вегетарианство — это не только исключение мяса из пищевого рациона, а изменение всего образа жизни. Вегетарианцы ведут, как правило, более здоровый образ жизни, чем невегетарианцы. Среди них редко можно встретить курящих людей. Одно это уже дает им преимущество. Среди вегетарианцев практически нет не только алкоголиков, но и изрядно и систематически выпивающих, как это мы видим среди невегетарианцев. Само вегетарианское питание исключает возможность обжорства и переедания — нет возбуждающих повышенный аппетит запахов, вкусов, сверхразнообразия, соблазняющих многих грешных людей.

Большой вред, как справедливо считают врачи, приносит людям не просто мясная пища, а жирная мясная пища — наиболее аппетитная и соблазнительная. Кроме того, современное мясо является часто экологически загрязненным продуктом — скотина на полях ест испорченную кислотными дождями, пестицидами и минеральными удобрениями траву, и все загрязнения концентрируются в жировой ткани животных. Бройлерным курам и индюшкам добавляют в корм антибиотики, чтобы они не болели, и гормональные препараты, чтобы быстрее набирали вес, и все эти добавки вместе с жареными куриными окорочками попадают к нам на стол и в наш желудок. Перечислять все страсти-мордасти можно еще долго, но если нельзя себя полностью оградить от вредностей экологических загрязнений, то исключение или ограничение одного из важных источников загрязнений — мясной пищи, несомненно, будет способствовать сохранению здоровья. Именно это мы видим у вегетарианцев.

Так что дело, возможно, не в самом мясе — животном белке, а во вредных веществах, которые с мясом поступают в организм. Однако роль и значение каждого из упомянутых видов загрязнений мясных продуктов нужно и дальше изучать. А нам — потребителям мяса — учитывать это при его покупке и обработке и меньше есть жирного мяса, особенно сердечникам.

И, наконец, отметим еще одну характерную черту образа жизни вегетарианцев: эти люди более внимательно и серьезно относятся к своему здоровью — физическому и психическому. Они ведут более подвижную жизнь, многие систематически занимаются физкультурой, бегают трусцой, совершают пешие прогулки, воспитывают у себя доброжелательное отношение к окружающим, менее агрессивны. Не исключено, что мясная пища повышает агрессию и провоцирует стрессы (одна из причин инфарктов). Недаром хищники, являющиеся 100%-ными мясоедами, символизируют агрессивность.

Таким образом, вегетарианство в большинстве случаев — это не только исключение мясной пищи из рациона, но и более здоровый образ жизни. Какая роль в положительных сторонах вегетарианства принадлежит отсутствию мяса в их пище, а какая другим факторам и сторонам здорового образа жизни, наука пока однозначно сказать не может.

Боюсь, все сказанное разочарует некоторых вегетарианцев. Но ведь отказ от мяса для них, надеюсь, не самоцель. Так что они на правильном пути, и эксперименты подтверждают это.

Татьяна Абрамова

ПСИХОТРАПИЯ

Вообрази себя ЗДОРОВЫМ

В американской тюрьме преступника ждала смерть на электрическом стуле. Осужденный знал, что когда включается ток, то лампочка в камере, где проводят казнь, на мгновение гаснет. Когда его посадили на стул, еще не подключенный к электрической сети, внезапно из-за технических неполадок погас свет. Этого оказалось достаточно, чтобы человек умер.

Фото Льва Шерстенникова

В некоторых африканских племенах весьма своеобразно казнят сплеменников, нарушивших какое-либо табу. Колдун выполняет ритуал, во время которого преступивший закон не подвергается никакому другому воздействию кроме словесного внушения. Но смерть наступает неотвратимо.

В приведенных здесь случаях умирали люди, которые умирать не хотели, но думали, что должны умереть. И эта мысль их убивала.

Однажды в сочинский онкологический диспансер привезли человека, у которого был обнаружен рак желудка. После операции больной спросил у врача, каковы его дела. Врач ответил с улыбкой: «Мы ошиблись. У вас была обычная язва желудка». И, показав рентгеновские снимки, доходчиво объяснил, как обстоят дела.

Больной засветился радостью. Заблестели глаза, оживилось лицо. Куда девались вялость и плохое самочувствие после тяжелой операции! Восторг от вновь обретенной жизни охватил человека. Через неделю он выписался.

На самом деле все обстояло не так. Когда ему вскрыли брюшную полость, то обнаружили обширные метастазы. Больной был не операбелен. Снимки ему показали чужие и лишь затем, чтобы оградить человека от лишних страданий. Когда за больным закрылась дверь, хирург печально сказал: «Жить ему осталось месяца два...» Прошел год, и тот же человек вновь переступил порог онкодиспансера. У него случился приступ аппендицита, и он решил обратиться за помощью к знакомому хирургу. Больного отправили на операционный стол и сделали ревизию всей брюшной полости — никаких следов рака не нашли. Желудок, правда, был в рубцах, но отлично справлялся со своими функциями, организм больного сам ликвидировал раковые образования.

А вот другой пример. Пятидесятилетняя американка Ди Анджелла поступила на операцию по поводу желчекаменной болезни. Когда брюшная полость была вскрыта, выяснилось, что у нее неоперабельный рак с метастазами. Полость зашили, а больной по просьбе ее дочери сказали, что операция прошла успешно и дело должно пойти на поправку.

Врачи были уверены, что дни ее сочтены. Однако через два года бывшая пациентка навестила своего врача. Она была совершенно здорова. Вот что она рассказала врачу: «Знаете, доктор, в глубине души я была уверена, что у меня рак. Я просто умирала от страха! Но вы успокоили меня, объяснив, что это всего лишь камни. После операции я дала себе обещание, что больше никогда не буду болеть. Ни одного дня! И вот с тех пор я каждый день в течение нескольких минут повторяю: «Ты так счастлива, что живешь на свете! И ты больше никогда не будешь болеть!»

Изучив сотни подобных случаев самопроизвольного исцеления от рака кандидат медицинских наук психотерапевт из Петербурга Юрий Мерзляков нашел у всех больных нечто общее: под влиянием различных внешних и внутренних обстоятельств вдруг возникала уверенность в том, что он чувствует себя лучше. С этого момента болезнь начинала отступать. Больной чувствовал облегчение, а через некоторое время и выздоравливал.

В чем же тут дело? Оказывается, наши мысли и воображение могут как вызвать болезнь, так и являться мощнейшим средством в борье с недугом.

Один из пациентов Мерзлякова, молодой человек, стал очевидцем внезапной смерти своего коллеги от сердечного приступа. Произошедшее сильно подействовало на юношу. Он начал бояться, что тоже может внезапно умереть из-за болезни сердца и вскоре действительно почувствовал сбои в его работе, стал принимать лекарства и обратился к врачам. Ему поставили диагнозы: кардионевроз, стенокардия напряжения и т. п. И молодой человек окончательно уверился, что он опасно болен. Юрию Авксентьевичу Мерзлякову потребовалось несколько

месяцев лечения методами психотерапии, чтобы возвратить юноше веру в себя и помочь избавиться от воображаемых страхов. И конечно же, жалобы на сердце прекратились.

Мерзляков считает, что страх болезни — это психическое моделирование самой болезни, которая формируется сначала в психике человека, а затем переходит на физическое тело. Так не лучше ли моделировать не болезнь, а здоровье?

Мысли, направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга своего рода «план» оздоровления, схему ожидаемых результатов. Этот «план» передается на подкорковые вегетативные центры, руководящие всей эндокринной системой и восстановительными процессами в организме, и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления.

Эти рассуждения прекрасно иллюстрирует выдвинутая биологом П. Гаряевым и уже практически подтвержденная гипотеза о существовании так называемых голографических супергенов. Известно, что развитие любого организма обусловлено генами — материальными носителями наследственности в животных и растительных организмах.

Однако наряду с обычными генами, которые можно увидеть в микроскоп, существуют, по гипотезе Гаряева, и голографические супергены, которые как бы «помнят» не только наследственную, но и пространственную, и временну́ю структуры организма. Они составляют энергетический каркас клетки, группы клеток, органа и всего организма в целом. П. Гаряев, к примеру, считает, что рак — это прежде всего «стирание» тех голограмм на хромосомном материале, которые задают пространственные ограничения для роста клеток и тканей. Нет ограничений — и клетки безудержно «расползаются», порождая опухоль.

Мысли человека, его переживания могут усиливать работу супергенов или ослаблять ее. С этой точки зрения, постоянные страхи, опасения, установка на болезненные ощущения деформируют голографическую структуру супергена, усиливая заболевание или же просто-напросто порождая его. Психическая угнетенность, депрессия также ослабляют энергетику голографических супергенов и этим пролагают путь к болезням. Статистика утверждает, что рак — это болезнь людей, подверженных депрессии.

Точно так же воображаемое «игнорирование» болезни поддерживает «программу жизни», заложенную в супергенах, восстанавливает пространственно-временные связи на всех уровнях, и болезнь, даже очень тяжелая, отступает.

Именно поэтому цель психологического воздействия на больного человека — вселение в него уверенности в выздоровлении. Мерзляков убежден, что все психические упражнения, вызывающие образное представление ожидаемых положительных результатов, являются первичными компонентами оздоровления, так как восстанавливают характеристики разрушенных голограмм.

Для нормализации функции голографического супергена необходимо научиться выключать поток вербальных мыслей и обращаться к образному мышлению. Это достигается упражнениями на концентрацию внимания, медитацией. Медитационные упражнения, основанные на выключении потока вербальных мыслей и усилении образного мышления, освобождают естественные самовосстановительные силы, заложенные в «программе жизни» голографических супергенов.

Юрий Мерзляков предлагает воспользоваться более совершенным спо-

собом самовоздействия — разработанным им методом психического моделирования физиологических, восстановительных, эмоциональных и творческих процессов. С помощью этого метода человек, сознательно обращаясь к образному мышлению, воспроизводит нужные для него самовосстановительные процессы в организме.

Американский врач Г. Райт много лет занимался изучением современного колдовства и знахарства в различных частях света. Он пришел к заключению, что приемы лечебного воздействия у всех знахарей в основном одинаковы. Вначале выполняется некий ритуал в виде танцев с вызыванием духов предков или какого-либо божества, затем происходит собственно воздействие на болезнь, чаще всего на коже больного делают неглубокий надрез. При этом колдун незаметно достает спрятанный в одежде кусочек дерева, косточку, обрывок ткани и убеждает больного, что он «извлек» болезнь из организма. У больного появляется полная уверенность в том, что болезнь удалена, и он выздоровел. Это и есть создание в психике «образа здоровья».

В Египте и по сей день существует оригинальный способ лечения бородавок. Врач или знахарь подводит человека к дереву и надламывает веточку. Он с уверенностью убеждает больного, что, как только веточка засохнет, бородавки исчезнут. Нужно только ежедневно приходить и смотреть, как увядает веточка. Проходит несколько дней, веточка засыхает, и часто бородавки действительно исчезают. На этом примере видно, как работает созданный в психике человека «образ здоровья».

И у нас в стране часто происходит нечто подобное. Смотрите, говорит Мерзляков, как проводит сеанс по телевизору Чумак. Он делает пасы руками, а за тысячи километров от него люди ставят перед телевизором банки с водой и верят, что целитель заряжает ее своей энергией. Редко у кого возникает мысль, что радиоволны, которые разносят телепрограмму, пронизывают все водоемы, а также водопроводную сеть, и нет смысла ставить воду перед экраном.

Однако люди пьют свою «заряженную» воду... И помогает! Помогает тем, кто верит в ее целебные силы и кто создал в своем воображении устойчивый «образ здоровья». Создание такого образа, сознательное и целенаправленное, и есть процесс психического моделирования здоровья. В то время как страх заболеть, постоянное прислушивание к своим болезненным ощущениям есть, как уже говорилось, процесс моделирования болезни. Юрий Авксентьевич Мерзляков уверен, что болезнь питается нашим вниманием к ней. Она не любит, когда о ней забывают. Боль усиливается, когда вы о ней думаете, и слабеет, исчезает, когда ваше внимание переключено на что-то другое.

Метод психического образного моделирования Юрия Мерзлякова включает три ступени. Первая — овладение одной из доступных методик сосредоточения и концентрации. Вторая — овладение одним из методов медитации. И третья — образное психическое моделирование желаемого состояния в период медитационного погружения.

Вот, например, как пациенты Мерзлякова применяют метод психического моделирования при болях в сердце. В течение 5—6 минут они сосредоточиваются на дыхании, воображая, что при вдохе вбирают в свои легкие вместе с воздухом голубоватый свет (он хорошо успокаивает), а при выдохе воздух как бы устремляется к сердцу — и в его области мысленно создают золотистое облачко, которым окутывают сердце. Зная, как выглядит

сердце, они легко мысленно представляют его, наблюдая внутренним взором, как по коронарным сосудам, охватывающим сердце, движется яркокрасная кровь, как расширяются сосуды сердца, цвет миокарда приобретает ярко-розовый оттенок. Усиливается чувство тепла, боль постепенно уходит, растворяется, сердце начинает работать ритмично.

Если занятия по методу психического моделирования проводятся при заболевании кардионеврозом, то их длительность должна быть 15—20 минут. Если же сердечные боли органического происхождения, то перед занятиями лучше принять лекарство, а продолжительность занятий увеличивается — от 20 до 40 минут. Количество занятий в целях профилактики 1-2 раза, в лечебных — 3 раза в день.

Метод психического моделирования применим при разных хронических заболеваниях, например легких (бронхиальная астма, бронхиты, хроническая пневмония и т. д.), кишечника, желудка, печени, почек и т. п.

С помощью метода Мерзлякова можно моделировать:

восстановительные процессы при любых заболеваниях и на любой стадии;

эмоции и нужное настроение;

физический облик (косметическое моделирование);

поведение в той или иной обстановке.

Этот метод позволяет стимулировать творческий потенциал и быстро избавляться от физической и психической усталости. Важно лишь четко сформулировать задачу и иметь представление о внешнем виде и принципах работы того или иного органа.

Юрий Мерзляков предлагает и так называемый психоэнергетический вариант психического моделирования. Он применяется с лечебной целью: используя его, можно быстро снять боль в сердце, предотвратить начинающийся насморк, ослабить боль в любой части тела или вовсе избавиться от нее. Занятия помогают повысить сопротивляемость организма и усилить эффективность принимаемых лекарств. Он незаменим, если врачебная помощь опаздывает, а под рукой нет лекарств.

Для снятия несильной боли или просто неприятных болезненных ощущений Юрий Мерзляков рекомендует такое упражнение. Закройте глаза и сделайте полный вдох через слегка полуоткрытый рот. Задержите дыхание на 3—5 секунд и сосредоточьтесь. Закройте рот и начинайте выдыхать воздух через нос и сжатую голосовую щель так, чтобы получился тихий шипящий звук, исходящий из гортани. Выдыхайте как можно медленнее, одновременно воображая, будто в том месте, где у вас есть болезненные ощущения, тлеет уголек. Воздух идет внутри тела к этому угольку. Вообразите, что по мере выдыхания воздуха уголек разгорается все ярче и от него начинает исходить тепло. Сделайте несколько вдохов и выдохов: уголек становится краснее, а тепло усиливается. Постарайтесь «увидеть» исходящий от уголька красноватый свет. Дыхание помогает «раздувать» жар воображаемого уголька, а само воображение моделирует образную картинку разгорающегося уголька, который нужно «видеть» именно в том месте, которое вас беспокоит.

После выполнения этого упражнения, уверяет Юрий Мерзляков, несильная боль или неприятные болезненные ощущения проходят через 2—3 минуты, а более серьезные симптомы — через 5—10 минут. Образное представление уголька в том или ином месте тела вызывает расширение сосудов, усиливает кровоток, в результате чего ускоряются процессы восстановления и заживления.

Стив Шенкман

Keep smiling

ЧЕЛОВЕК, который не смеется...

Название предлагаемого читателю очерка не предваряет нравоучительного жизнеописания некоего хмурого персонажа. Вовсе нет! Это всего лишь начало фразы в системе тестов, которые психологи называют «методом незаконченных предложений». Психолог начинает фразу, а испытуемый ее заканчивает. Затем психолог обобщает характер концовок нескольких фраз и делает вывод о психическом статусе испытуемого.

Фото Виктора Ахломова

Однако попробуем испытать не конкретных людей, а абстрактное понятие, наполнить содержанием слова, вынесенные в заголовок. Для этого я предложил нескольким знакомым закончить фразу: «Человек, который не смеется...

страшно занудлив», — сказал один жизнерадостный мужчина;

герой не моего романа», — решила юная особа;

отравляет всем жизнь», — сказала женщина постарше;

вероятно, чем-то болен», — предположил сосед,

не будет долгожителем», — заметил пенсионер.

Разброс мнений не слишком велик. Как в сфере социальной, так и в биологической оценка человека, который не смеется, однозначно отрицательная. Но это не более чем опрос. К науке как таковой он имеет отношение весьма отдаленное. Странное дело — смех, юмор, веселье, радость, значение которых в нашей жизни очень велико, практически так и не стали объектом глубоких научных исследований. Я проштудировал груду трудов по физиологии, психологии, социологии. Самое большое — пара интересных наблюдений да точных афоризмов. И все! Остальное — сухие фразы о роли эмоций, безлико кочующие из тома в том, из учебника в учебник. Ни тонкого анализа, ни тем более практических рекомендаций. Интересно, что в зарубежных работах последнего десятилетия охотно ссылаются на практику Нормана Казинса, лечившего себя витаминами и сборниками анекдотов. «Супердоза витамина С, супердоза смеха» — так определяют за рубежом счастливо оправдавший себя метод лечения Казинса.

Супердоза витамина С — это понятно, нобелевский лауреат Лайнус Полинг дал убедительное, хотя и не бесспорное обоснование к лечебному использованию ударных доз аскорбинки. Врачи, конечно, поспорили. И это нормально. В итоге многие из них при недомоганиях или простудах все-таки рекомендуют принимать сразу по две-три таблетки этого витамина.

Что же касается смеха, то в части практической как раз все в порядке. Еще ни один врач на Земле не сказал больному: «Не смейтесь, это вредно!» Наоборот, советуют поднять настроение, улыбаться. Что никого не удивляет, поскольку и без всяких научных выкладок понятно, что хорошее настроение, улыбка и тем более смех полезнее для здоровья, чем тоска, печаль и уныние.

И все же хотелось бы знать, какие физиологические механизмы реализуют смех в здоровье и нельзя ли каждому из нас хотя бы немного усовершенствовать эти механизмы, чтобы чаще смеяться и таким образом укреплять организм. С подобным набором вопросов я пришел к доктору медицинских наук, профессору кафедры нормальной физиологии Медицинской академии Юрию Петровичу Урываеву.

— Парадоксально, — сказал он, — но о патологии смеха мы знаем больше, чем о норме. Я имею в виду поражение некоторых структур головного мозга — так называемый псевдобульбарный паралич, при котором человек заходится в смехе, лишенном эмоциональной насыщенности.

— В таком случае должна быть известна и локализация этой патологии. Где расположены центры, отвечающие за смех?

— В левой части лобных долей головного мозга. При их повреждении может появиться патологическая, неконтролируемая смешливость. А возможна и противоположная реакция — постоянная угрюмость, нечувствительность к шутке, неспособность к смеху. Такова расплата за лоботомию.

— Вы, наверное, видели фотографии лошади, оскаливавшейся в весеннем смехе, или обезьяны, хохочущей до упаду. Над чем смеются эти звери?

— А они не смеются. Это лишь гримасы, сходные с теми, какие мы порой наблюдаем у людей.

— Так что, лошади, кошки и собаки бесчувственны?

— Нет, они, конечно, испытывают и положительные и отрицательные эмоции. Но при выражении этих эмоций обходятся без смеха. Дело в том, что центры смеха непосредственно связаны с центрами речи. Так что смеяться может только человек, потому что, кроме него, в животном царстве никто не умеет говорить, никто не обладает речевым мышлением.

— Давайте побеседуем немного о структурах левого полушария.

— Там, в префронтальной коре локализуется экстраполяция будущего, настроенность на перспективу. А такая настроенность подразумевает оптимистический взгляд на жизнь, и стало быть — склонность к хорошему настроению, шутке, веселью, смеху. Так что доминирование левого полушария мозга, его префронтальной коры предопределяет ориентированность на юмор. Вероятно, можно говорить, таким образом, о морфологической и генетической предрасположенности к юмору.

(Позднее, прослушивая пленку с записью этой беседы, я вспомнил высказывание академика Н. П. Бехтеревой, директора Института мозга АН РФ. Бехтерева считает, что в нормальном мозге происходят процессы «уравновешивания крайностей»: приступы озлобленности сменяются стремлением к добру, страх подавляется оптимизмом. «Тридцатые годы, эпоха страшных репрессий, — говорит она, — но эта эпоха была очень веселым временем. Люди обожали патефон, пели самые бодрые и оптимистические песни. Ночью ждали арестов, а днем пели, танцевали и веселились как никогда прежде. Мозг искал спасения от отчаянного страха».)

— Имеем ли мы право говорить о каких-то субстанциях, материализующих предрасположенность к эмоциям, к юмору в данном случае?

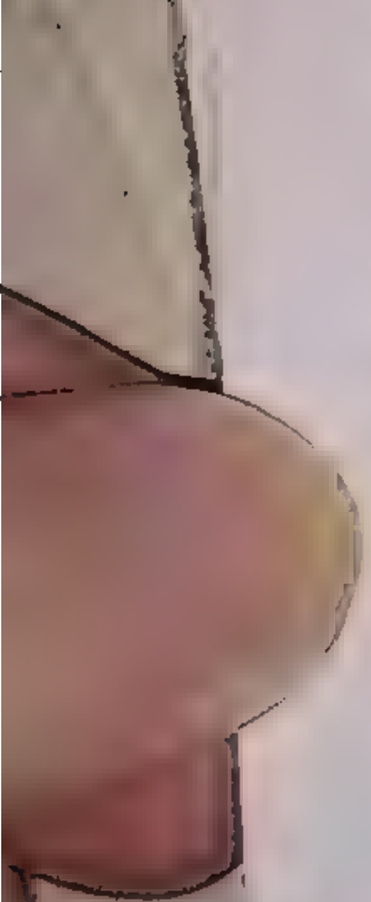
— Для умственной деятельности не существенны объем или вес головного мозга. Важны механизмы синтеза нейропептидов в нервных клетках, локализация этих пептидов. В левом полушарии мозга их больше, чем в правом. Эта асимметрия, видимо, предрасполагает к сопоставлению фактов и явлений, к критическому мышлению, парадоксальным, нестандартным выводам. А это и есть основа юмора, который как раз и зиждется на сопоставлении несопоставимого, на парадоксальности абсурда. Разумеется, это самый общий, схематичный взгляд на интересующую нас систему.

Поблагодарим профессора Урываева, теперь нам хотя бы ясно, из чего состоит юмор и где он у нас расположен. Не мешало бы разобраться и в том, для чего нам смех и веселье. Ведь есть основание подозревать, что «просто так» природа ничего не создавала. Видимо, был глубокий эволюционный смысл в том физиологическом и социальном явлении, которое мы называем смехом. Значимость его в нашей жизни огромна. Потребность в смехе сравнима с потребностью в еде, в тепле, в движении, в работе, может быть, даже в любви.

Но странное дело: миллионы томов посвятила наука и еде, и теплу, и движению, и работе, и тем более любви, а о смехе практически ничего. Какому-нибудь малосущественному в нашей жизни явлению отведены в библиотеках многие полки, а смехом наука не занимается совсем. Словно забастовала или решила, что для нее, многодумной, смех — дело несерьезное. То есть фельетонов, сатиры, юморесок, комедий, эпиграмм — сколько угодно. Художественная литература очень охотно откликается на потребность людей посмеяться. А научная литература молчит, лишь та ее часть, которая занимается литературоведением, позволяет себе приблизиться к интересующей нас теме, анализируя художе-

ственную юмористическую литературу. Вот такая диспропорция. Как между левым и правым полушариями мозга.

Американский физиолог Д. Фрей, словно по заказу нашего журнала, назвал смех стационарным джоггингом, то есть бегом на месте. Это могло бы прозвучать как шутка, если бы не впи-



сывалось с абсолютной точностью в современные представления о стрессе.

Впрочем, здесь следует заметить, что стресс в общеупотребительном смысле — не совсем то, что имел в виду великий Ганс Селье, когда разрабатывал свое учение об адаптационном синдроме. В его представлении стресс — это любое (и полезное, и вредное) воздействие на организм. «Полная свобода от стресса, — писал он, — означает смерть». А вот то, что наносит нам ущерб, он называл дистрессом, в переводе означающем — горе, несчастье, истощение, нужда, недомогание. Стресс же переводится как давление, нажим, напряжение. Без давления, нажима, напряжения не прожить, это нормальные условия нашего существования, если, конечно, нажим и напряжение не превышают возможностей организма выдержать нажим и напряжение. Превышение способности организма противостоять этому напряжению кончается дистрессом.

«Негативные эмоциональные факторы (например, фрустрация) превращают стресс в дистресс, — писал Селье, — а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием». И продолжает: «Возложив на мускулатуру ту нагрузку, которая была первоначально возложена на интеллект, мы не только позволяем мозгу отдохнуть, но избегаем волнений и тревог». В отличие от многих других теоретиков Селье давал и практические рекомендации: «Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшать ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно отвратительном и тягостном. Произвольное отвлечение — лучший способ уменьшить стресс. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов — ведите счет лишь радостным дням».

Согласно учению Селье, при психических перегрузках стресс одинаково успешно снимается как адекватной физической работой, так и положительными эмоциями, поскольку в обоих случаях вырабатываются в железах внутренней секреции вещества, именуемые антистрессорами. В свете этих данных знаменательным представляется то, что слово «юмор» этимологически связано с латинским корнем «влага». Древние, видимо, представляли, что в гармонию жидкостей, составляющих наш организм, обязательным компонентом вписывается и юмор, без которого невозможно нормальное существование. А позднее, в середине века, говорили, что приезд в город бродячего цирка важнее каравана с лекарствами. Значит, уже тогда понимали, что смех и веселье лечат.

Мой друг Виталий Дурыманов, чудесный врач из Бийска, давно обратил внимание на дыхание при смехе. Смех — не что иное, как длинная серия коротких непрерывных выдохов при одном вдохе. Таким образом достигается огромное увеличение каждого дыхательного цикла (вдох — пауза — выдох), практически недостижимое при обычном дыхании. Конечный эффект сходен с йоговской дыхательной гимнастикой или с дыханием по Бутейко, хотя его способ дыхания, разумеется, совсем иной.

Оптимизация дыхания при смехе (может быть, вообще самый оптимальный вариант дыхания), а также улучшение биохимии крови под влиянием положительного эмоционального на-

строя резко улучшают кровоснабжение органов и тканей, нормализуют артериальное давление. Автоматически улучшается и самочувствие человека, его настроение.

А теперь хочу познакомить читателей с вышедшей в Австрии книгой Зигмунда Фойерабенда «Смех лечит рак». Понимаю первую реакцию читателя — скептическую улыбку: чем, мол, сейчас ни пытаются лечить рак, а он никак не поддается. Не хочу проставлять оценку этой работе и вслед за автором давать рецепт столь симпатичного лечения страшной болезни. Скажу лишь, что многие страницы Фойерабенда выглядят весьма убедительно. Но сейчас речь не о том. Мне кажется, что на фоне абсолютной неизведанности интересующей нас темы любое обсуждение любопытно само по себе. Хотя, на мой взгляд, наблюдения Фойерабенда не всегда достаточно глубоки и обоснованны. Однако перелистаем эту книгу.

«Каждый вечер мы должны спрашивать себя: я сегодня хохотал? Смеялся я сегодня до упаду? Довелось ли мне сегодня так протрястись от смеха, что я сразу почувствовал себя лучше?..

Не надо путать истинный смех, который лечит, со смехом, не имеющим отношения к веселью, а значит, и к оздоровлению. Разве можно назвать истинным весельем издевательские насмешки или сарказм? Это так же далеко от здорового смеха, как алкоголь и наркотики далеки от счастья, иллюзию которого стараются получить с их помощью...

Смех должен рождаться в глубине души, он не признает фальши. Смех — это мировоззрение. Болезнь — тоже. Но у одного человека не может быть двух мировоззрений. Одно должно восторжествовать. Постарайтесь, чтобы победил смех...

Юмор часто путают с иронией. Последняя подразумевает стремление поиздеваться над человеком, высмеять его, подразумевает презрение. Понятно, что к оздоровлению, к излечению это не имеет никакого отношения...

Знаменитый психотерапевт Эмиль Куэ говорит своим пациентам: «Всякий раз, просыпаясь, произносите такую фразу: «С каждым днем я себя чувствую во всех отношениях все лучше и лучше!» Повторите эту фразу несколько раз, повторите не спеша, убежденно, вдумываясь в каждое слово». Надо сказать, что большинство пациентов Эмиля Куэ действительно улучшали свое самочувствие...

Замечено, что вечером люди смеются охотнее, чем утром. Хорошо так нахохотаться вечером, чтобы на следующее утро улыбаться, вспоминая о вчерашнем. Ни в коем случае не сдерживайтесь при смехе. Хохочите до слез, до такой степени, чтобы от расслабления подгибались ноги...

Подбирайте себе книги для смеха. Конечно, над разными книгами мы смеемся по-разному. Некоторые вызывают лишь улыбку или легкую усмешку. Но даже легкая усмешка лучше угрюмости...

Не упускайте любой возможности посмеяться. Есть пластинки, на которых записан смех. Смеется один человек, смеется зал. Хохот, грохот, визг. Мы не знаем, над чем смеются эти люди. Но нам тоже становится смешно. Прекрасно, давайте смеяться вместе с этими людьми...

Учитесь обращать внимание на комическое в нашей жизни. Впрочем, непрерывно и постоянно хохотать — тоже не дело. Такой смех уже не оздоравливает, а парализует...

Когда вы не смеетесь, старайтесь улыбаться или следите за тем, чтобы лицо имело выражение приятное и доброжелательное. Ведь состояние внутренних органов связано с выраже-

нием лица, и доброжелательное выражение положительно воздействует на организм. Да и к человеку, который приветлив и улыбчив, все относятся хорошо, его ценят, любят и рады пойти ему навстречу. Улыбаться полезно не только для здоровья, но и для упрочения положения в обществе».

Спасибо Фойерабенду, а теперь вглядитесь в окружающие лица. Особенно в городском транспорте. Мрачные, угрюмые, насупленные. Скорее озабоченные, чем деловые. Скорее хмурые, чем спокойные. Конечно, наша жизнь не дает много поводов для веселья. А перспективы выглядят еще более пугающе и непредсказуемо, хотя по человеческой природе мы должны были бы обращаться к этому временно́му пространству с надеждой, оптимизмом и улыбкой. Но улыбок нет. А те, что есть, слишком часто кажутся не очень радостными. Обстоятельства нашей жизни перекашивают их сарказмом. А люди, которых называют юмористами, работающие в литературе, прессе, кино и на эстраде, крепко усвоили слова из Маркса: «Человечество смеясь расстается со своим прошлым». И тут идеологическая подкладка! А почему бы не смеяться просто потому, что смешно?

Ну что, опять будем ждать, чтобы о нас позаботились? Давайте уж сами постараемся. Американцы всюду расставляют таблички: «Кип смайлинг!» — «Улыбайся!» Повесьте у себя над столом и над кроватью такую табличку. Или смешную рожицу. И, глядя на нее, вспоминайте, что надо улыбаться. Если не всегда, то как можно чаще. А при случае хохотать. Хотя бы раз в день, но по-настоящему, от души!

Улыбки и смех, хотя и в дефиците, но не лимитируются правительством и местными властями. Захотим — будем смеяться, не захотим — не будем. Все зависит от нас самих.

А с улыбками связано еще кое-что, без чего немыслима жизнь нормального человека. Чтобы было ясно, о чем идет речь, приведу высказывания двух не очень цитируемых у нас авторов.

«Доброе дело, — говорил пророк Магомет, — вот то, что вызывает улыбку радости на лице другого человека». А Заратустра сказал так: «Делать добро другим — не обязанность, а радость, ибо это улучшает здоровье и увеличивает счастье!»

Хорошо сказано! А вот человек, который не смеется...

ДиАлОГи

●

— Ему прописали лечебное голодание продолжительностью в месяц.
— В месяц? Представляю, какая это экономия!
— Не представляете! И на похороны хватило, и на девять дней, и даже на сорок дней немножко осталось.

●

— Не будете пить — продлите свою жизнь.
— Сущая правда. Не пью уже неделю, а кажется, что прошел год.

●

— Куда вы меня везете?
— В морг.
— Но я еще не умер!
— А мы еще не приехали.

●

— Доктор, и голова у меня болит, и живот, и горло — все болит, куда ни ткни пальцем.
— Не удивительно — у вас же палец сломан.

●

— Папаша, что вы так нервничаете?
— Очень беспокоюсь: вот-вот должен родиться ребенок.
— Не беспокойтесь. Я уже двадцать лет принимаю роды, и за все это время не пострадал ни один отец.

●

— Чтобы избавиться от депрессии, вам надо думать о чем-нибудь приятном. Вспомните, что хорошего произошло вчера?
— Самое приятное за вчерашний день это то, что сосед разбил свою новую «Волгу».

●

— Ходит ко мне один псих и предлагает купить у него Ватикан.
— Почему же вы, доктор, не покупаете?
— Что вы, он заломил страшную цену.

●

— Почему вы решили, что умираете? Пульс у вас нормальный, давление и температура — тоже.
— Спасибо, доктор. Это значит, что я умираю здоровым.

●

— Чтобы избавиться от бессонницы, вам надо перед сном каждый раз съедать одно яблоко и выпивать стакан молока.
— Доктор, но ведь год назад вы говорили, что я буду крепко спать, если вообще ничего не стану есть на ночь.
— Вы не представляете, как далеко шагнула медицина всего за один год.

●

— Пострадавший, назовите свою фамилию, мы должны сообщить жене.
— Зачем? Моя фамилия известна ей и так.

●

— Вам нужен отдых, очень хороший отдых.
— Причем здесь отдых, доктор? Посмотрите на мой язык!
— И ему нужен отдых.

●

— Стоит мне, доктор, выпить, как меня начинает неудержимо тянуть к мужчинам.
— Сейчас мы обсудим вашу болезнь, но сначала — по рюмочке.

●

— При вашей депрессии самое подходящее — с головой окунуться в работу. Да, да, с головой!
— Доктор, но я работаю на бетономешалке.

■

— Папаша, с бараном в салон нельзя.
— Это не баран, а магарыч. Баран в московский институт поступать будет.

■

— Я провалился по всем предметам, кроме истории.
— А почему по истории не провалился?
— Экзамен отменили.

Ольга Крушельницкая

ГРЕЗЫ

Сновидения по заказу

Фото Льва Шерстенникова

Иезуит Мальдонат, работая над комментарием к четырем Евангелиям, несколько раз видел во сне человека, который советовал ему спешить с окончанием труда. Таинственный посетитель добавлял, что по окончании работы Мальдонат умрет, указывая при этом на его желудок. Действительно, иезуит, закончив работу, почувствовал боль, причем именно в указанном месте. Предсказание сбылось.

Со странными предупреждениями случалось сталкиваться и мне. Например, моему знакомому инженеру Юрию часто снятся сны, связанные с его здоровьем. «Я уже научился распознавать, какой сон к какой болезни, — рассказывает Юрий. — Даже могу вычислить, когда заболею, с точностью до одного дня». Скрытые симптомы, сигналы подсознания? Возможно. Вот только одного не может понять Юрий: как это подсознание «чувствует», что через три недели он съест несвежую пищу и заболеет? Ведь и такое бывало.

Когда-то подобные случаи легко поддавались объяснению и расшифровке. В Древней Греции, например, для подобных процедур возводили специальные храмы. Но время разрушило храмы, исчезли и люди, умевшие понимать божественный язык сновидений. Однако тайна по-прежнему волнует.

Что пророчит вещий сон

В древних трактатах по сновидениям и материалисты, и идеалисты могут найти пищу для размышления. Гиппократ, к примеру, стремился стоять на твердой почве физиологии. По его наблюдениям, сны шумные, оживленные бывают признаком возбужденного состояния нервной системы, тихие и приятные — предвещают в нервных горячках хороший исход болезни, а страшные — часто сопровождаются приливами крови к голове и бредом. Если видят во сне чудовищ, строящих гримасы, — это сигнал скорой болезни кишок или печени...

«Чжуд-ши», древний трактат тибетских медиков, больше отдавал дань символике: если приснилось лучшее животное стада, знаменитые люди, божество, огонь, море, кровь и нечистоты на теле, что оделся в белое, держит опахало, зонт, ищет плоды и т. д. — то это служило несомненным признаком долгой жизни, здоровья и богатства. Если же снилось, что на голове вырос куст с гнездом или что из сердца выросли колючая пальма и лотос, что падает в пропасть, спит на кладбище или входит в чрево матери — эти признаки свидетельствовали о том, что человек «попал под власть Хозяина смерти».

Религиозные мыслители разбирались с тайнами сна по-своему. Святой Иоанн Лествичник, живший почти полтора тысячелетия назад, предостерегал от увлечения толкованием снов. Мол, навевают их не только ангелы, но и бесы, и, чтобы не впасть в грех, преподобный отец советовал верить снам как можно реже. «Демоны тщеславия, — писал он в своей «Лествице», — пророчествуют во время сна, по хитрости своей предугадывая будущее и предвещая оное нам, чтобы, по исполнении видений, пришли мы в удивление и вознеслись помыслом, как близкие уже к дарованию предвидения».

Несмотря на предостережение святого отца, история знает множество сбывшихся сновидений.

В 1891 году «Церковные ведомости» напечатали историю исцеления мальчика Николая Грачева из Петербурга. Он родился слабым, часто болел, а с семи лет страдал припадками эпилепсии. Несмотря на усилия врачей, болезнь прогрессировала. У мальчика отнялись руки и ноги, а припадки повторялись по нескольку раз в сутки. Родные решили, что ребенку недолго осталось жить и пригласили священника исповедать и причастить больного. После совершения таинств мальчику во сне явились Богородица и святитель Николай, в честь которого он был назван. Царица Небесная сказала: «Николай, поезжай в часовню, 6 декабря ты получишь исцеление». И вот в день ангела больного отвезли в часовню, положили перед иконой и стали читать молитвы. Ребенок пришел в сознание. А когда мальчика подняли и приложили к иконе Богородицы, он перекрестился и встал на ноги. С тех пор болезнь не возвращалась.

В старых газетах было сообщение о некоем греке Симониде, который собирался плыть на корабле в Делос. По дороге он наткнулся на труп человека и позаботился о его погребении. Ночью ему приснился этот человек, который предупреждал, что не надо садиться на корабль, потому что его ожидает гибель. Симонид отказался от поездки. А через несколько дней пришло известие, что корабль в тумане налетел на скалы...

Небывалая комбинация былых впечатлений

Так определил содержание сновидений еще в прошлом веке знаменитый физиолог И. М. Сеченов. Эта точка

зрения оказалась удивительно живучей. Впрочем, не без оснований. Специалисты считают сновидения посредниками между миром наших потаенных чувств и сознанием. Когда последнее отключается во время сна, то подсознание собщает некую информацию. В том числе и о не замеченных пока признаках болезни.

Доктор медицинских наук В. Н. Касаткин установил типы сновидений, которые указывают на болезнь. Более полувека он коллекционировал сны и считает, что сумел разгадать их тайный язык. Вот несколько наблюдений ученого, в которых он связывает ощущения спящего с характером сновидений.

Головная боль — остроконечные головные уборы, неудобные, огромные прически, тесные шляпы, рваные шапки, раздутые головы.

Утомление глаз — неудобные очки, чтение книг всю ночь напролет, яркие цвета, чужие глаза с измененной окраской.

Частый пульс — кошмары, чувство страха, удушье.

Головокружение — спящий стоит на краю обрыва, висит на качающейся башне.

Раздражение кожи — пятна на теле, неприятные насекомые.

Онемение рук — спящий не может записать адрес, достать нужные документы, все движения затруднены.

Доктор Касаткин считает, что задолго до явных признаков недуга сны учащаются и становятся неприятными — снятся войны, драки, кровь, сырое мясо, могилы, некачественные продукты. Если начинается ангина, то картины сновидений связаны с горлом: его протыкают саблей, сквозь него протягивают окровавленную ленту и т. д. Перед гриппом, катаром дыхательных путей многие во сне тонут в болоте, плавают в мутной воде или, задыхаясь, поднимаются в гору.

Иные образы рождаются при поражениях легких: на грудь наваливаются тяжести, одежда жмет в плечах, приходится ползти по узкому тоннелю. А если человеку приснится, что его завалило землей или же он получил удар в грудь, то скорее всего его ждут неприятности с сердцем.

Но все эти кошмары предвещают болезнь лишь тогда, когда снятся не один раз, а назойливо повторяются. «Вам не нужно беспокоиться до тех пор, пока тот же самый сюжет не появится по крайней мере несколько раз в течение недели», — подчеркивает Касаткин.

Еще задолго до наших дней было известно, что сновидения имеют несколько источников. Так, во II веке древнегреческий писатель Артемид Эфесский в своем трактате «Толкование сновидений» различает сновидения, возникающие по физиологическим причинам, и те, которые нельзя ими объяснить. Кроме того, автор предостерегает любителей популярных сонников, надеющихся найти в них разгадку снов: «Узнай характер человека, прежде чем толковать его сны, чтобы не сделать ошибки».

Позже эту точку зрения подтвердил и Карл Юнг. Он объяснил, почему сны обычно иносказательны и символичны. Именно в таком виде информация существует в нашем подсознании, и поэтому не всегда удается понять язык символов. Ученый, конечно, не отрицает, что есть распространенные символы. Скажем, накануне болезни многим снится сырое мясо, к перемене погоды — покойник, к встрече с другом — собака. Но далеко не всем к унынию снится абажур, а к несбывшимся надеждам — абрикосы. Потому-то Юнг пишет, что было бы большой глупостью допустить существование готового справочника — толкователя снов. Ни один символ нельзя истолковать вне зависимости от человека, так же

как и невозможно раз и навсегда классифицировать саму символику. Прежде чем истолковать сон, Юнг подолгу беседовал с пациентом, спрашивая, что тот чувствует по поводу увиденного. И лишь затем ставил диагноз и назначал лечение, а здоровым объяснял, к чему их сон и что надо делать. Вот, например, как это бывало.

Некий честолюбец и при этом страстный любитель альпинизма жаловался, что во сне видит себя шагающим в пропасть. Юнг посоветовал ему на время бросить альпинизм, так как сон сулит смерть в горах. Однако пациент не внял совету и через полгода шагнул-таки в пустоту там, где его товарищи прошли спокойно.

Можем ли мы сами, без психоаналитика, делать верные выводы по поводу собственных сновидений? Современная наука утверждает: можем.

Беспокоят кошмары? Зовите мужа!

Специальные приемы, позволяющие предотвратить последствия дурного сна, существовали еще в древности. Как правило, это молитвы и ритуалы, которые следовало выполнять, глядя на восходящее солнце, как бы поручая ему исправить то, что произошло ночью. Отголоски древних обрядов еще живы в современных суевериях. Согласно одному из них, увидев во сне какие-либо неприятности, надо просто-напросто... сходить в туалет, мысленно избавляясь при этом от нежелательной информации. А потом снова лечь спать.

Один из наиболее простых советов дают индийские йоги. Засыпая, мысленно представьте, что вы проваливаетесь, но только не в пространстве, а во времени. Вообразите себя, например, 18-летним, вспомните, какие у вас в это время были легкие движения, гибкая талия, ничего не болело... Получив такой оздоровляющий импульс, бодрствующее во время сна подсознание будет работать в заданном направлении. Считается, что после 10—15 таких сеансов вы почувствуете себя значительно лучше. И помолодеете если и не до 18 лет, то, по крайней мере, до состояния радости и бодрости.

Итальянский писатель Джованни Джуаресски описал, как он старался помочь жене Маргарите, которой досаждали неприятные сновидения. Она видела себя в мире ужасов, ходила по бесконечным улицам совершенно одна. Проснувшись утром, чувствовала себя очень усталой. Водить машину женщина не умела, и муж предложил ей представить, что у нее есть велосипед, и впредь во сне ездить на нем, а не ходить пешком. Через несколько дней Маргарита сказала, что во сне у нее действительно появился велосипед и она стала меньше уставать. Но вскоре шины ее велосипеда порвались, а починить их во сне ей не удавалось. Тогда Джованни стал учить Маргариту решать возникающие во сне проблемы днем. Потренировавшись вместе с мужем, она научилась менять велосипедную шину с закрытыми глазами. В конце концов ей удалось сделать это и во сне. И ей снова стали сниться благополучные сюжеты.

Но однажды Маргарите приснилось, что она упала на дно ущелья и сильно ушиблась. Тогда муж купил пособия по альпинизму и прочитал ей правила подъема. Маргарита даже выучила их наизусть, но ничего не могла сделать во сне. И Джованни сказал жене: «Зови меня, что бы ни случилось. Может быть, я услышу». И ночью она во сне позвала мужа, увидела, как тот появился на краю пропасти, бросил ей веревку и вытянул наверх. Позже она говорила: «Я больше ничего не боюсь. Я знаю, что всегда могу позвать тебя, и ты придешь».

О том, как влиять на картины сновидений, задумывались и в древнем племени сеноев, представители которого до сих пор живут в Малайзии. Они относятся к снам очень внимательно, придавая им большое значение. Приснилось, например, однажды маленькому сеною, что он падает со скалы. «Что же ты делал?» — спросили родители. — «Ничего, я просто проснулся от страха», — ответил малыш. «Это ошибка. Духи земли любят тебя. Они хотели что-то показать тебе. В следующий раз, когда увидишь такой сон, постарайся лететь, а не падать. Почувствуй, как интересен полет», — посоветовали сыну.

Исследователи даже предполагают, что внимание к снам помогает развить творческие способности и сохранить психическое здоровье.

Сны по заказу

Американский психолог Патриция Гарфилд пришла к выводу, что сны можно и нужно сознательно изменять. Для этого она рекомендует запоминать их и пересказывать, а потом постараться придать им нужное направление, к примеру, сопротивляться врагам и окружать себя друзьями в неприятных ситуациях. «После того, как вы успешно справитесь с врагами в мире сна, станет легче победить угрозу в мире реальном», — пишет она в книге «Управление сновидениями». И продолжает: «Я впервые заметила этот эффект после того, как несколько месяцев вызывала сны по системе индонезийского племени сеноев, которое накопило богатый опыт использования сновидений».

Тем же, кто хочет начать управлять своими сновидениями прямо сегодня, П. Гарфилд советует дать себе вечером задание на ночь. Хорошо, если вы в течение дня время от времени будете ненавязчиво, как бы между прочим говорить себе: «Сегодня ночью я буду летать (купаться в море с друзьями, пить целебный напиток, танцевать, как в молодости, выздоравливать и т. д.)». Вероятность того, что приснится желаемое, при этом повышается.

Есть и другой, более сложный и удивительный метод воздействия: речь идет о так называемых осознанных сновидениях. Хоть раз в жизни такое бывает с каждым: удается понять, что спишь, и при этом не проснуться. А как это понять? Надо попытаться сделать что-то такое, что наяву невозможно. Если удалось — значит, вы спите и можете делать что угодно: путешествовать, встречаться с разными людьми, реальными и вымышленными, живыми и ушедшими, решать свои дневные проблемы и т. д. История знает немало случаев, когда во сне приходило решение задачи, научное открытие, текст новой поэмы или музыкального произведения. Поручите работу бодрствующему подсознанию — и оно поможет вам.

О возможности осознанных сновидений еще полторы тысячи лет назад упоминал Блаженный Августин. О том же говорил и арабский мыслитель Ибн Аль-Араби. Причем подчеркивал, что тренировка способности контролировать свои мысли во сне может быть очень полезна каждому. Его точку зрения подтверждают сотни университетских студентов, которые под руководством П. Гарфилд научились управлять своими сновидениями.

Современная техника расширила возможности использования осознанных сновидений. Электронное устройство может в нужный момент разбудить спящего, но не совсем, а лишь настолько, чтобы он смог сознательно действовать. Дело в том, что за ночь человек обычно несколько раз переживает периоды сна со сновидениями. Это так называемые .фазы быстрого

движения глаз, или быстрого сна. При этом дыхание учащается, становится неровным. Даже животные в это время подергиваются во сне, издают звуки: им что-то снится.

Сейчас разработаны специальные приборы, способные по движению глаз спящего определить, находится ли он в фазе быстрого сна. Если да, то прибор посылает спящему световой сигнал, напоминающий, что тот спит и может использовать это состояние.

Но и без электроники можно освоить осознанные сновидения. Для этого надо научиться давать задание своему подсознанию, а уснув, войти в состояние осознанного сновидения. Тогда спящему останется найти то, что символизирует проблему, и решить ее.

Результаты работы во сне сами говорят за себя. Например, пользуясь методом осознанных сновидений, моей знакомой удалось похудеть. Когда она осознавала, что спит, то позволяла себе досыта есть вкусные вещи. Причем чувство сытости сохранялось и в бодрствующем состоянии.

Бывают сны поистине целебные. Так, танцовщица однажды во время репетиции сломала ногу. Но во сне ей удалось снова увидеть неудачное падение. Каждую ночь она пыталась повторить танец и исправить ошибку. Наконец, успех закрепился в памяти, а балерина вернулась на сцену вдвое быстрее, чем обещали врачи.

Все это приводит исследователей к выводу, что, сознательно моделируя образы сновидений, можно представить себя совершенно здоровым и... стать здоровее наяву. При этом необязательно разбираться в медицине: язык индивидуальных символов доступен каждому. Так что настраивайтесь на здоровье и радость. С этим засыпайте, с этим и проснетесь.

Мягкий самомассаж

Если у вас проблемы с кишечником, то попробуйте делать такой массаж. Лягте на спину, расслабьтесь (живот должен быть свободен от одежды).

Ладонью по часовой стрелке, слегка надавливая, гладьте живот 3—4 минуты.

Затем положите обе ладони с отведенными большими пальцами на живот, как бы окружая ими пупок. Производите мелкие движения ладонями в направлении голова — ноги, похожие на дрожание, в течение 1—2 минут («динамический вибромассаж»).

Повторите 2—3 раза.

В случае появления болей спазматического характера за грудиной (преимущественно бывают ночью) попробуйте такой массаж.

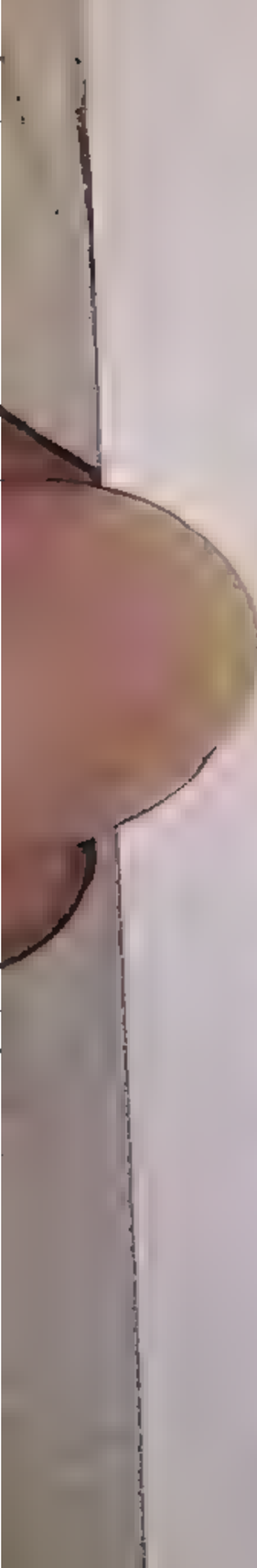
Положите ладонь на середину груди и вращательными движениями поглаживайте грудину по часовой стрелке с небольшой (не более 1 см) амплитудой — 3-4 минуты. Затем пальцами переберите, надавливая, ребра у их соединения с грудиной несколько раз слева и справа. Повторите массаж 2—3 раза. Мне помогает, надеюсь, и вам поможет.

Марк Портер, г. Рыбинск

Вера Шарова

СЛУЧАИ

МАНЖЕТКА ДЛЯ ДИАБЕТИКА



О том, что больна диабетом, я узнала случайно. Никаких симптомов не ощущала, но, когда однажды сдала анализ крови на сахар, оказалось, что он в два раза превышает норму (193 мг/%). Участковый врач предложила: «Давайте попробуем пока обходиться без инсулина. Соблюдайте строгую безуглеводную диету, заваривайте брусничный лист, ешьте больше гречки. И ищите народные рецепты». Было это в январе 1988 года.

Мясо я давно уже не ела, сладостями не увлекалась. Теперь пришлось отказаться и от белого хлеба. Наступила весна — я переключилась на зеленые салаты. Но уровень сахара в крови если и снижался, то ненамного (до 156 мг/%).

Я расспрашивала знакомых и малознакомых людей о способах лечения диабета. И вдруг в очереди одна бабушка посоветовала: «Манжетку надо пить. От диабета лучшее средство — трава манжетка». Само название сразу вызвало в моей памяти растение, распространенное у нас, в средней полосе России, повсеместно. Лист на длинном черешке похож на манжету или на воронку с волнистыми краями. В центре листа всегда надолго задерживается капелька росы.

Я отправилась в библиотеку, чтобы убедиться в целебной силе манжетки. Перерыла несколько справочников — даже упоминания не нашла. От диабета предлагались девясил, брусничный и черничный лист, ягоды. Все это тоже было мне полезно, но как же манжетка? Уж очень та бабушка уверенно ее рекомендовала. К моим поискам подключилась библиотекарь — принесла еще одну книгу «Травы жизни и их искатели» Г. В. Крылова, выпущенную Западносибирским издательством (Новосибирск, 1972 г.).

И вот тут-то я и обнаружила то, что искала.

«Манжетка («грудная», «недужная» трава). Растение содержит дубильные горькие вещества, флавоновые гликозиды. В листьях много аскорбиновой кислоты». Оказывается, спектр применения манжетки очень широк. В народе отвары и настои корней и листьев используют при расстройствах пищеварения, катарах, язвах желудка, кровотечениях. Наружно — при воспалении глаз, при насморке, носовых кровотечениях и фурункулезе. Припарка из травы помогает при вывихах и наружных опухолях...

А вот и то, что мне нужно: «Для налаживания обмена (а диабет —

нарушение углеводного обмена) и при болях в сердце (это у меня тоже случалось) одну десертную ложку травы отварить в 0,5 л сухого виноградного вина, настаивать сутки, процедить и пить по одной столовой ложке три раза в день». В другом месте перечислялись разные растения, помогающие при диабете, и я с удовольствием нашла в этом перечне манжетку, а заодно выписала и другие. Кроме уже известных мне девясила (корень и корневище), брусничных и черничных листьев и ягод, там значились капуста, крапива двудомная жгучая, свекла красная, спаржа, фасоль, цикорий. Интуиция меня вела или привлекала простота заготовки — не знаю, но я сделала ставку именно на манжетку. Благо ее можно собирать хоть на садовом участке — растет под ногами.

В той же книге прочла: «Надземную часть собирают во время цветения (май—июнь), хранят в деревянных или металлических ящиках с бумажными прокладками». Из надземной части я остановила свой выбор не только на листьях, но и на желтеньких цветочках, которые храню в стеклянной банке.

Но вот беда — с сухим виноградным вином, обозначенным в рецепте, в конце 80-х годов было трудно. И я приблизила рецепт к действительности. Одну десертную ложку цветов манжетки заваривала 300 г кипятка, доводила до кипения и снимала с плиты. Затем остужала отвар до теплой температуры, процеживала, делила на две порции и выпивала в два приема до еды.

Пила с отвращением, но эффект оказался поразительным. Следующий же анализ показал, что обычный для меня уровень сахара снизился почти вдвое: со 156 до 86 единиц, что соответствовало норме (в новых единицах это 4,8). В течение месяца я продолжала пить отвар ежедневно, и сахар держался на том же уровне. Потом, как это обычно бывает, позволила себе серьезное нарушение диеты — сахар поднялся до 96 мг/%. Но выше этой цифры уже не подскакивал. Сейчас я пью отвар манжетки примерно раз в неделю или сразу после того, как позволяю себе вольности в еде (после гостей — обязательно!). Главный признак, что пора заваривать манжетку, — сухость во рту.

Я привыкла вести дневник для контроля за своим состоянием, и сейчас по этим записям могу восстановить всю свою «историю болезни». Ежегодно я делаю по 14—15 анализов крови, и если какое-то время у меня еще бывали скачки сахара, то к концу 1991 года установилась норма, которая держится стабильно (с очень редкими и незначительными исключениями).

С запасом манжетки я чувствую себя здоровой и защищенной, а ведь могла бы уже попасть в группу инсулинозависимых больных. Мой первоначальный уровень сахара в крови соответствовал средней степени тяжести диабета. Обычно считается, что без лекарств в таких случаях не обойтись.

Хочу дать совет тем диабетикам, которые уже лечатся лекарственными препаратами. Отказываться от лекарств сразу ни в коем случае нельзя! Если в течение дня вы принимаете несколько доз, попробуйте заменить одну из них отваром манжетки. Через неделю проверьте уровень сахара. Только так, контролируя свое состояние еженедельно, можно осторожно освобождаться от лекарств.

ОБЗОР

Для тех, кто не знал или забыл

В прошлый раз мы предложили читателям краткий обзор номеров нашего журнала за 1993—1994 годы. Материалы, связанные со здоровьем, не устаревают, и, листая выпуски прошлых лет, постоянно встречаешь какой-нибудь ускользнувший от внимания дельный совет или интересное наблюдение. Чтобы напомнить о них нашим подписчикам и рассказать новым читателям, мы и затеяли эти обзоры. На этот раз поговорим о публикациях 1995 года, останавливаясь на тех из них, которые обидно было бы забыть, так как они могут принести ощутимую пользу.

В первом, январском, номере за 1995 год в статье «Не трогайте нос без особой нужды!» речь идет о простуде и гриппе. По данным американских ученых, существует около 200 вирусов, способных вызвать простудные заболевания, независимо от того, переохладился человек или нет. Это помимо тех вирусов, которые вызывают грипп. Американские врачи советуют «гасить» первые признаки простуды большой дозой витамина С или сухим голоданием в течение суток. А лучшая профилактика во время эпидемии — укреплять иммунитет и... не касаться носа и глаз руками, поскольку «простудный» вирус находит себе путь в организм именно через эти органы. Вирус же гриппа, как известно, передается воздушно-капельным путем — через рот при дыхании, кашле. Лечение обоих заболеваний может быть лишь симптоматическим — не антибиотиками, а безвредными средствами на растительной основе. Например, чесночными каплями. После статьи приведен их рецепт (уже из нашей народной медицины): растолочь две головки чеснока, залить стаканом водки, взболтать. Принимать по одной капле. Кстати, это хорошее общеукрепляющее средство.

Наш автор Рашель Каганова с этого номера начинает знакомить читателей с водными процедурами, которые с большим успехом применял известный врач А. Залманов: горячими грудными и ножными обертываниями, сенными и гипертермическими ваннами. Эффект лечения по Залманову в основном заключается в том, что происходит воздействие на капилляры, улучшается их проницаемость. «Возрожденное» капиллярное кровообращение

меняет весь статус организма, приводя к самоизлечению при таких тяжелых заболеваниях, как полиартрит, артрит, ишиас, стенокардия, эндартериит, болезни костей, даже рак легких, кроме того, происходит омоложение организма. Овладеть методикой скипидарных ванн Залманова не очень просто — об их технологии подробно рассказывается в трех последующих выпусках журнала.

Во втором номере журнала за 1995 год интересна публикация американки Джоан Келлер, последовательницы известного врача Себастьяна Кнейпа. В данном случае предлагается использовать холодные водные процедуры для лечения разных, в том числе и простудных, заболеваний. Этот материал печатается с продолжением — в следующем номере рассказано, как та же методика применяется при лечении бессонницы, депрессии, головной боли.

Приведены во втором номере и средства от геморроя — такие, как паровая и холодная сидячие ванны, свечи из сырого картофеля, припарки из горячих отрубей, травные сборы.

В третьем, мартовском, номере постоянный автор нашего журнала целительница из Новосибирска Ирина Васильева рассказывает, как уберечь и лечить от простуды детей. Ее советы так же хороши и для взрослых. Это горячие обтирание для закаливания организма, компрессы из шерсти, «свечи» от боли в ушах, домашний эликсир от кашля, лечение простуды с помощью картошки «в мундире».

В статье «Роковая ошибка наших предков» врач-иммунолог Яков Маршак рассказывает о современных исследованиях в области питания. Он считает, что наши далекие предки, научившись добывать огонь и использовать его для приготовления пищи, совершили роковую ошибку. Еда из необходимости превратилась в удовольствие, за которое человек до сих пор расплачивается.

Однако доктор Маршак не призывает человека вернуться в доисторические времена — отказаться от кулинарной обработки пищи уже невозможно. Он предлагает как можно разумнее потреблять ее. Во-первых, соблюдать определенные сочетания продуктов. Во-вторых, постоянно использовать необходимые добавки — витамины, минералы, микроэлементы. А в-третьих, различать пищу с высоким, средним и низким гликемическим индексом. Продукты с высоким гликемическим индексом резко насыщают кровь глюкозой, и поэтому их следует ограничивать, отдавая предпочтение продуктам со средним, а еще лучше — с низким гликемическим индексом. То есть вместо кексов и мороженого есть, например, кефир, бананы, да и те не слишком часто, потому что полезнее бобовые, гречка, пшено, персики, вишня, сливы.

В четвертом, апрельском, номере опубликована очень актуальная на сегодняшний день статья Татьяны Абрамовой «Спраутс, или проросшее зерно». Многие читатели спрашивают, что можно готовить из пророщенных зерен, которые теперь выпускает фирма «Новь». В этой статье не только описано несколько блюд из спраутса, но и рассказана история американки Энн Вигмор, начавшей, подобно нашим далеким предкам, не знавшим огня, питаться проросшими зернами и таким способом избавившейся от рака.

Статья Стива Шенкмана «Жизнь на минном поле» в апрельском номере посвящена геопатогенному излучению и биолокации. Из его беседы с доктором биологических наук А. П. Дубровым можно почерпнуть очень ценные сведения. Например, что русла подземных рек, разломы земной коры оказывают воздействие на нашу надземную жизнь. Эти места, если они

находятся, например, под чьей-то квартирой, вызывают угрозу онкологических, сосудистых, нервно-психических заболеваний в тех случаях, если у жильцов есть к ним предрасположенность. Когда-то такие места, как и подземные источники воды или залежи руд, искали лозоходцы, сейчас их определяют с помощью специальных биолокационных приборов или более простых рамок. Есть в этой статье и такой практический совет: если вы в течение долгого времени испытываете отвращение к месту сна, часами не можете уснуть, спите тревожно, а утром встаете разбитым, попробуйте переставить свою кровать или хотя бы поменять место подушки.

В пятом, майском, номере обширная статья американского врача Айседора Розенфельда знакомит читателей с причинами гипертонии, со всеми проявлениями и способами лечения этого грозного заболевания, часто ведущего к атеросклерозу и инсульту. В дополнение к этой статье редакция подобрала рецепты, помогающие снимать артериальное давление, из нашей народной медицины. Среди них есть, например, такой простой совет: наломайте дубовые веники и повесьте их низко над кроватью, но так, чтобы на них не падал солнечный свет. Пока листва не засохнет, вы будете вдыхать во время сна фитонциды, регулирующие давление.

В этом же номере опубликованы две статьи, посвященные выдающемуся американскому врачу-натуропату Герберту Шелтону. Одна из них общая — о концепции Шелтона, а вторая — его трактат «О сочетании продуктов». На этот труд, ставший классическим, ссылаются специалисты по питанию во всем мире. Приведена и знаменитая таблица сочетания продуктов, которой при желании может пользоваться каждый.

Любознательных читателей не может не заинтересовать статья «Исцеление пирамидой», напечатанная в том же номере. Немало исследователей бились над загадкой пирамид. Наш соотечественник Михаил Перепелицын уже 10 лет занимается экспериментами, которые подтверждают их феноменальные свойства. Он считает пирамиду идеальной моделью для жилища, поскольку концентрирующаяся в ней энергия оздоравливает человека и способствует продлению жизни.

В шестом, июньском, номере 1995 года опубликована статья о растениях, способствующих избавлению от опухолей. Есть в Москве лечебный Центр «Живица», в котором с помощью травных сборов помогают тем раковым больным, которые уже потеряли надежду на выздоровление. Травы специалисты Центра собирают сами, предпринимая для этого экспедиции в экологически чистые районы страны, например в Забайкалье. Одни сборы подавляют развитие опухолей, другие повышают иммунитет человека, третьи уменьшают боль, снимают тошноту, зуд, четвертые обладают успокоительным воздействием. Врачи, работающие в «Живице», могут порекомендовать и профилактические сборы трав — для тех, кто находится в предраковом состоянии. Напоминаем телефон «Живицы»: 216—10—50.

Тем, кто хочет, но не может бросить курить, адресована статья «Курил, курил — и бросил». Способ этот родился в Америке и, как считает автор, который долго не мог освободиться от вредной привычки, он очень эффективен. Каждый из десяти пунктов оставляет за курильщиком право выбора, то есть метод опирается не на волевое усилие, а на добровольное решение.

В этом же выпуске журнала продолжается публикация «Техника Александера», начатая в предыдущем номере. Матиас Александер заметил

связь между осанкой и здоровьем человека. Много лет исследуя характерное положение тела в разных позах и при выполнении разных движений, он создал свою методику оздоровления, построенную на обучении «естественным» движениям. С принципами его методики журнал знакомит читателей и в последующих выпусках — вплоть до девятого номера.

В седьмом, июльском, номере журнала опубликованы советы травника Р. Ахмедова по поводу лечения рака. Вот один из них. При запущенном раке желудка готовят такой препарат. Берут около 100 г листьев алоэ с растения не моложе трех лет, держат их 10—12 дней в темном месте при температуре 6—8°, затем измельчают и отжимают из них сок (2 ст. ложки), который смешивают с 0,5 л коньяка. Отдельно готовят настой из листьев комнатного цветка пеларгонии: три свежих листика ошпаривают кипятком (3 ст. ложки), плотно закрывают и ставят на 8 часов на водяную баню (вода не должна кипеть). Затем настой отцеживают и переливают в готовую настойку алоэ на коньяке. Туда же добавляют 3 капли 5%-ной настойки йода. Принимают по 1 ст. ложке утром и вечером натощак.

Публикация Р. Ахмедова продолжается в следующем, восьмом номере. Здесь подробно описывается применение подорожника, чистотела, болиголова, лопуха и других растений при лечении злокачественных опухолей.

Из статьи американского врача Айседора Розенфельда, опубликованной в восьмом номере, читатели могут почерпнуть сведения о причинах и течении инсульта, а также о периоде восстановления после него. Поскольку это заболевание весьма распространено, важно знать, какие симптомы могут считаться предвестниками инсульта. Профессор Розенфельд обозначает совокупность этих симптомов сокращенно ДНМК (динамическое нарушение мозгового кровообращения) и дает их описание. В небольшой статье от редакции, которой заканчивается эта публикация, рассказано о том, как распознавать начавшийся инсульт, оказать больному доврачебную помощь, выхаживать его.

В этом же, августовском, номере изложены теоретические основы системы питания, разработанной швейцарским врачом М. Бирхер-Беннером. Бирхер-Беннер лечил своих пациентов в основном индивидуально назначаемой диетой, исходя из «энергетической ценности» продуктов. На его разработки опирались потом многие натуропаты, в том числе доктор А. Залманов, Г. С. Шаталова. Более конкретные рекомендации Бирхер-Беннера приводятся в последующих — девятом и десятом номерах.

С комплексом упражнений, который ежедневно выполняет Софи Лорен, можно познакомиться в восьмом выпуске журнала. А в девятом она рассказывает о своих способах сохранения красоты, молодости, работоспособности, интереса к жизни.

Врач Игорь Добротворский в девятом номере дает рекомендации по лечению почечно-каменной болезни из своей практики. Это и применение мочегонных трав и соков, и использование эфирных масел, растворяющих камни, и методика очищения почек с помощью арбузов, и психологические настрои, и гидротерапия, и упражнения из хахта-йоги.

В десятом, октябрьском, номере начинаются публикации о массаже стоп. Рефлексогенные зоны, расположенные на стопе, связаны с внутренними органами. Поэтому, массируя стопу, можно улучшить состояние тех органов, которые нуждаются в лечении. Как это сделать в каждом конкретном случае, можно узнать из серии публикаций, продолжающихся вплоть

до восьмого номера 1996 года.

Читая в десятом номере статью немецкого врача Курта Теппервайна, можно освоить навыки диагностики по внешним признакам. Например, припухлость верхних век, по наблюдениям Теппервайна, свидетельствует о нарушении сердечной деятельности, а нижних — о нарушении функции почек. Напряженный рот — один из признаков болезни желудка. Побледнение крыльев носа может указывать на пневмонию. Такого рода наблюдения при наличии других симптомов помогают как можно раньше распознавать болезни.

К родителям, дети которых страдают энурезом (недержание мочи), обращена статья Надежды Кузнецовой из одиннадцатого номера. Педагог по образованию, она часто сталкивалась с этой проблемой и разработала свою систему лечения, с помощью которой избавила от этого недуга многих детей.

В статье Александра Смирнова рассказывается, как научиться диафрагмальному дыханию, гораздо более эффективному, чем грудное. Диафрагмой мы дышим в детстве, а потом, вынужденные на работе подолгу оставаться в одной и той же позе, переходим на грудное дыхание. Однако с помощью несложной тренировки можно вернуть себе полезный навык.

Простой способ избавления от пяточной шпоры предлагает Александр Носач. Услышав от врача-хирурга, что это заболевание лечению не поддается, он попробовал справиться с ним самостоятельно. И преуспел в этом. Суть его метода такова: металлический прутик (из стали, латуни или бронзы) длиной 150 мм и диаметром 12 мм надо положить на подстилку и с усилием, через боль катать пяткой. Дней через десять ежедневных 1—3-разовых процедур продолжительностью 15—20 минут нарост на пятке полностью рассасывается.

Статья Стива Шенкмана в одиннадцатом номере посвящена противоречивой личности Наполеона, его удачам и провалам, а также тем свойствам его личности и проявлениям нездоровья, которые повлияли на его судьбу.

В двенадцатом, декабрьском, номере наш постоянный автор Ирина Васильева дает рекомендации тем, кого беспокоят боли в позвоночнике. Она подробно описывает некоторые доступные всем, упрощенные приемы мануальной терапии: как самостоятельно править шею и копчик, делать массаж. А кроме того, она дает очень полезные упражнения, основанные на хатхе-йоге, для разработки позвоночника и укрепления мышц спины.

Врач Игорь Добротворский предлагает свою методику лечения болезней суставов. Помимо других способов, в его статье приводится и метод очистки суставов с помощью лаврового листа: 5 г лаврового листа в течение 5 минут кипятят в 300 мл воды, потом 3—4 часа настаивают в термосе. Процеженный раствор медленно пьют каждый час в течение дня (12 порций). Первый курс — 3 дня, затем — недельный перерыв, после которого проводят второй курс — тоже 3 дня.

О системе питания йогов в этом же номере рассказывает гуру Ар Эддар. Во многом эти принципы совпадают с положениями современных европейских и американских диетологов. Но есть и различия, составляющие своеобразие йоговской кухни.

Николай Мазнев в двенадцатом номере приводит разнообразные способы предупреждения и лечения варикозного расширения вен. Это и ванны, и разные целебные настои, и мази, и припарки, и «вибромассаж» академика Микулина.

В этом последнем номере года напечатан перечень статей за весь 1995 год. Зная автора, можно найти любую публикацию.

«Пора б
горическим
доктор мед
горьев отк
конференц
магнитной
подчеркнул
диционно п
ческих эфф
ного поля
механизмом
«тепловое»
из этого и р
безопаснос
время появ
чество дока
другие пути
магнитно

ОПАСНОСТЬ

Сергей Демкин

ЭЛЕКТРОННЫЙ СМОГ

Фото Виктора Ахломова

«Пора бить тревогу!» — таким категорическим заявлением профессор доктор медицинских наук Юрий Григорьев открыл Первую российскую конференцию по проблемам электромагнитной безопасности человека. Как подчеркнул он в своем докладе, «традиционно при рассмотрении биологических эффектов от электромагнитного поля считалось, что основным механизмом воздействия является «тепловое» поражение тканей. Исходя из этого и разрабатывались стандарты безопасности. Однако в последнее время появляется все большее количество доказательств, что существуют другие пути взаимодействия электромагнитного поля и живого организма. В числе отдаленных проявлений этих воздействий и раковые, и гормональные заболевания, и многое другое».

Магнитные дети Земли

Еще в 30-е годы знаменитый русский ученый А. Л. Чижевский установил, что солнечное излучение влияет на земные биообъекты, в том числе и на человека. Отголоски магнитных бурь, бушующих на нашем светиле, доходят до нас и сказываются на нашем самочувствии. Люди быстрее утомляются, им труднее сосредоточиться, у многих наблюдается обостре-

ние хронических болезней, особенно сердечных. Правда, большинство людей прямо не связывает свое плохое самочувствие с тем, что в дни беспокойного Солнца на Земле резко изменяется геомагнитная обстановка.

Считалось, что, поскольку человек не может повлиять на «поведение» Солнца, ему остается лишь принимать лекарства, чтобы легче перенести «плохие» геомагнитные дни. Причины подобной пассивности крылись в том, что был неизвестен физический механизм солнечного воздействия.

Впрочем, если на земле оно не грозило особыми бедами, то в небе представляло серьезную опасность. Было зарегистрировано множество случаев, когда пилот вдруг чувствовал непреодолимую слабость, перед глазами появлялись разноцветные круги, и он терял управление машиной. Впервые в столь странном явлении попытался разобраться американский ученый Е. Мекси. Проанализировав сотни аварийных ситуаций, он пришел к выводу, что это состояние возникает у пилота в тот момент, когда его самолет проносится сквозь зону сильной электромагнитной бури. В эти минуты летчик как бы впадает в транс и утрачивает ориентацию в пространстве.

Макси предположил, что на мозг влияют электромагнитные возмущения, проникающие даже через металлическую обшивку. Чтобы избежать кризисных ситуаций, нужно обеспечить стабильную и комфортную магнитную обстановку в кабине самолета. Для этого летчиков стали снабжать карманными генераторами электромагнитных волн с частотой 9 герц, то есть 9 колебаний в секунду, которая сходна с частотой геомагнитного поля Земли, привычной для человека.

Теоретическое объяснение данного явления мне в популярной форме дал член-корреспондент Академии космонавтики доктор психологических наук Аркадий Константинович Попов:

— Прежде всего хочу подчеркнуть, что все люди — это магнитные дети Земли. Жизнь на ней развивалась в условиях постоянных колебаний электромагнитной среды. Наш мозг долго приспосабливался к этому. В конце концов в процессе эволюции он выбрал для собственных биоэлектрических волн частоту, близкую к природной, — 10 герц и стал работать на ней...

Более тридцати лет Попов изучает влияние волновых колебаний на организм и психику человека. В частности, ученый выдвинул гипотезу относительно механизма приспособительных реакций человека. Согласно его теории, наш мозг и теперь непрерывно занят «наведением мостов» с внешней ЭМ-средой, то есть непрерывным приспособлением к все время воздействующим на него электромагнитным излучениям (ЭМИ), а уж затем прочими заботами — регуляцией физиологических и психических процессов.

— Подобно человеку на палубе судна во время шторма, мозг старается приспособиться к «качке», вызванной колебаниями электромагнитной обстановки. Когда частота внешнего ЭМИ меняется, он мобилизует все новые и новые резервы. При этом те его участки, которые отвечают за прием и анализ информации, переключаются на отражение волновой атаки, — считает Попов. — Если же «шторм» разыгрывается не на шутку и поддерживать равновесие мозгу уже не удается, он как бы уходит в «глухую защиту». Человек теряет всякую способность к аналитическому мышлению, впадает в глубокую депрессию, перестает ориентироваться в пространстве, у него начинаются судороги.

Во время опытов мы подвергали испытуемых волновой атаке. С увеличением частоты воздействовавшего на них ЭМИ люди начинали проявлять

нервозность, болезненное беспокойство. Когда же она переваливала за 30 герц, их реакция напоминала эпилептический припадок. Создавая соответствующую ЭМ-обстановку, нам удавалось как провоцировать, так и устранять — что важно в лечебном плане — приступы и судороги у больных эпилепсией. Кстати, Чижевский первым обратил внимание на зависимость эпилептоидных приступов от интенсивности электромагнитных бурь, вызываемых активностью Солнца.

Вообще я считаю, что вовсе не сама ЭМ-активность Солнца сказывается на человеке, — продолжает Попов. — Просто во всех случаях аномальных внешних воздействий мозг прежде всего мобилизует свои приспособительные возможности в ущерб другим своим функциям, в частности регуляции физиологических процессов. Отсюда плохое самочувствие, головные боли, повышение артериального давления, раздражительность, затруднения с памятью и многое другое. Иными словами, плохо приходится тому организму, у которого низка индивидуальная приспособляемость нервной ткани мозга к изменениям в электромагнитной обстановке и меньше внутренних резервов.

Растущая опасность

А теперь вернемся к техногенным электромагнитным излучениям. Как это ни парадоксально, но здесь печальные последствия для человека связаны с научно-техническим прогрессом, прежде всего в области электроники и информации. Еще сравнительно недавно считалось, что слабое ЭМИ в отличие от радиации и ионизирующего излучения не оказывает какого-либо воздействия на биообъекты и поэтому не представляет угрозы для здоровья. И лишь в начале 90-х годов ученые начали понимать, что высокочастотное ЭМИ низкой интенсивности может плохо влиять на организм.

Толчком к исследованиям в этой области послужило быстрое распространение радиотелефонов. Даже неспециалист знает, что происходит с бифштексом, помещенным в микроволновую печь. А как воздействует то же самое излучение, только меньшей интенсивности, на мозг пользователя радиотелефоном, который находится от него на расстоянии всего одного-двух сантиметров?

Первыми забили тревогу американцы, когда производителям радиотелефонов и владельцам сотовых сетей был предъявлен ряд исков родственниками людей, активно пользовавшихся при жизни такими аппаратами и умерших от рака мозга. Изучением этой проблемы занялись медики, физиологи, химики, физики. А в 1994 году были начаты широкие исследования возможного влияния излучения радиотелефонов на здоровье в рамках европейского проекта «Биомедицинские эффекты электромагнитных полей». Сегодня уже получены очень важные результаты.

Так, одна из исследовательских групп провела в течение месяца эксперимент, в ходе которого 20 добровольцев 6 дней в неделю по 2 часа ежесуточно использовали сотовый телефон, а врачи анализировали их гормональное состояние. В результате были получены данные об устойчивом снижении тиреотропного гормона, регулирующего работу щитовидной железы. Между тем хорошо известно, что при снижении ее функции уменьшается потребление кислорода, замедляется скорость обменных процессов. Внешние признаки этого — выпадение волос, сухая одутловатая кожа с землистым оттенком, хриплый голос.

Сейчас среди ученых и исследователей идут споры о том, какова

должна быть предельно допустимая мощность ЭМИ, чтобы оно не оказывало вредного биологического воздействия. Условно его делят на тепловое и нетепловое. Границей между ними является плотность электромагнитного потока, равная 10 милливатт на квадратный сантиметр облучаемой поверхности. При таком значении мощности ткани могут прогреваться на несколько десятых долей градуса.

В России введена норма предельной мощности ЭМИ в 10 микроватт. Между тем у подавляющего большинства сотовых телефонов в нашей стране, в основном импортных, она в 10—100 раз больше предельно допустимого значения. Как показали последние исследования, такое излучение отрицательно сказывается на гипоталамусе, эндокринной системе, вестибулярных анализаторах, расположенных в среднем ухе, сетчатке глаза.

Однако необходимо иметь в виду, что ткани организма неоднородны. Например, в головном мозге есть участки ткани, которые из-за высокой проводимости способны поглотить значительно больше энергии ЭМИ, чем соседние. Возможность такого локального перегрева была достоверно установлена еще до изобретения радиотелефона. При превышении определенных доз (кстати, весьма незначительных) высокочастотного излучения в мозгу подопытных животных наблюдались микроскопические участки, которые оказывались буквально сваренными. Поэтому не исключено, что подобное явление может приводить к раку мозга.

Кроме того, очень важную, если не главную роль играют частотные параметры ЭМИ, как бы мала ни была их интенсивность. У лягушек, крыс, кроликов, кошек, обезьян в результате нетеплового облучения наблюдались самые разные расстройства: от образования бляшек, закупоривающих кровеносные сосуды, и сердечной аритмии до подавления условных рефлексов и каталепсии.

Все это относится не только к ЭМИ радиотелефонов, но и многих приборов, в том числе бытовых. По степени вредного воздействия с сотовой связью соперничают персональные компьютеры. Московский Центр электромагнитной безопасности провел обследование 72 типов мониторов в 34 государственных и коммерческих организациях. Итог оказался неутешительным. По напряженности поля из 250 компьютеров половина совершенно не соответствует принятым международным нормам, 30 процентов удовлетворяют им частично и только у 15 процентов ЭМИ в пределах нормы.

Между тем исследования, проведенные в отделе неионизирующего излучения Института биофизики, неопровержимо свидетельствуют о неблагоприятном воздействии излучения компьютеров на здоровье. По данным электрофизиологического, биохимического и психологического анализов функционального состояния пользователей, после всего лишь 45 минут работы на персональном компьютере, не оснащенном системой защиты, выявлена тенденция к перегрузке основных регуляторных систем организма. Причем, как считает профессор Ю. Григорьев, есть группы людей, которым ввиду индивидуальных физиологических и, возможно, психологических особенностей вообще не рекомендуется работа с компьютером независимо от степени защиты пользователя от его излучения.

К величайшему сожалению, это знают лишь немногие специалисты и совершенно не принимают во внимание многочисленные поборники «поголовной компьютеризации» детей. Если своевременно не выявить среди малолетних пользователей тех, кто страдает «компьютерной несовместимо-

стью», в дальнейшем можно ждать весьма плачевных физиологических последствий.

Впрочем, вообще слишком продолжительное — по несколько часов в день — сидение за персональным компьютером чревато возможными неприятностями со здоровьем.

В идеале, чтобы сделать компьютеры безопасными, при их производстве на внутренний корпус монитора должен наноситься специальный экранирующий слой, снижающий ЭМИ до фоновых значений. А поскольку очень многие из имеющихся сейчас в России мониторов представляют повышенную электромагнитную опасность, специалисты рекомендуют обязательно применять средства личной защиты — фильтры для экранов с их непременным заземлением и одежду из экранирующей ткани.

Но персональные компьютеры опасны не только для тех, кто сидит перед дисплеем. Их ЭМИ равномерно распространяются во все стороны от монитора в радиусе от 1 до 2,5 метров. Нужно всегда помнить об этом и стараться избегать опасных зон. Особенно важно учитывать этот фактор риска в школьных классах, чтобы ребенок не подвергался облучению сразу от нескольких компьютеров.

Вообще, как считают специалисты, одновременное воздействие нескольких источников ЭМИ весьма неблагоприятно сказывается на организме. Допустим, перед вами работают кофемолка, электрочайник и тостер, которые стоят на включившемся в этот момент морозильнике. Да к тому же справа что-то готовится на электроплите, а слева загудел холодильник. Время их работы непродолжительно, и мы даже не подозреваем, как вредно находиться в зоне совокупных электромагнитных излучений. Но фактор времени в данном случае не играет большой роли. Куда важнее то, что у каждого из бытовых приборов свои частотные характеристики ЭМИ. Организму приходится отражать «волновую атаку» сразу на широком фронте на пределе возможностей. Поэтому в целях электромагнитной безопасности следует избегать одновременного включения нескольких разных источников ЭМИ.

Окончание на стр. 79

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Компьютер

1. Помещение, где находится компьютер, должно быть достаточно просторным. Стулья, кресла, диваны, кровати не следует ставить в радиусе 2,5—3 метров вокруг него.

2. По бокам и сзади компьютера желательно разместить «зеленую защиту» из комнатных растений. Предпочтительнее всего — кактусы. Несколько слабее защитные свойства у алоэ, агавы, примул, цикламенов.

3. Компьютер следует подключать к трехконтактной розетке.

4. Наряду с оптическим стеклянным или пластмассовым фильтром экран компьютера должен быть снабжен защитным фильтром с обязательным заземлением.

5. На работе операторам рекомендуется носить жилеты из экранирующей ткани.

6. Экран компьютера должен находиться на расстоянии 45—70 см от оператора и на 20 градусов ниже уровня глаз.

7. Взрослому можно сидеть у компьютера не более 4 часов, отдыхая через каждые 20—30 минут. Школьни-

кам 1—6-го классов — не дольше 10 минут. Семи- и девятиклассникам — 15—20 минут. Общая продолжительность нахождения перед экраном в день для тех и других — не более часа. Только старшеклассники могут работать подряд 25 минут с 10-минутным перерывом, но не более 2 часов в день.

8. Объясните детям, что все игры на компьютере основаны на быстроте и точности реакции, а не на длительности сидения перед экраном.

9. После работы на компьютере вечером не менее двух-трех часов воздержитесь от просмотра телепередач.

10. Продолжительность работы на компьютере следует уменьшить накануне и в дни неблагоприятной геомагнитной обстановки.

11. Сидя перед экраном, прислушивайтесь к себе: малейшее недомогание, даже легкая головная боль должны служить сигналом к прекращению работы. Принцип преодоления чреват неприятными последствиями для вашего здоровья.

12. Работа на компьютере противопоказана людям с ослабленной иммунной системой, страдающим сердечными заболеваниями и аллергией, а также беременным женщинам.

13. Тем, кто собирается стать оператором, особенно людям с ослабленным зрением или нервными расстройствами, необходимо предварительно проконсультироваться у врачей-специалистов. Это нужно для того, чтобы лучше знать свои возможности и правильно дозировать нагрузки.

14. Женщинам, работающим на компьютере, рекомендуется делать прохладный душ для лица утром и вечером, а кожу после него не вытирать и дать ей высохнуть. Тем, у кого кожа тонкая и сухая, а также рыжеволосым полезно нанести на лицо вечером на полчаса питательный крем.

Сотовый телефон

1. Не носите такие телефоны во внутреннем кармане пиджака. В крайнем случае — в наружном боковом кармане, а еще лучше — в кейсе.

2. Дома не следует ставить безшнуровой телефон у изголовья кровати.

3. Если вам необходимо много времени говорить по сотовому телефону, обязательно надевайте защитную шапочку из экранирующей ткани.

Жилище

1. Не следует одновременно включать несколько бытовых приборов.

2. Нельзя ставить телевизор с маленьким экраном перед постелью, а также спать при включенном телевизоре, даже если он находится на расстоянии 1,5—2 метров.

3. Не следует близко сидеть сзади или сбоку от работающего телевизора.

4. При пользовании микроволновой печью рекомендуется приобрести прибор, регистрирующий мощность ее излучения. Балансировка печи периодически нарушается, и тогда уровень излучения резко возрастает. Выявив это, нужно сразу же вызвать мастера, который приведет печь в норму.

5. Мебель, особенно кровати, следует размещать не ближе 20—30 см от открытой электропроводки и шнуров, подключающих электроприборы к розеткам.

6. Не рекомендуется сидеть под рожками люстры в форме полусферы, обращенной вниз. Нельзя вешать светильники-бра подобной формы над изголовьем кровати. Во всех случаях излучение светильников должно быть направлено вверх.

7. Нельзя ставить садовые домики вблизи линий электропередач и трансформаторых будок.

Юрий Рюриков

XX ВЕК

Детство экстрасенсорики

Три исцеления

В небольшом зале Дома кино мы смотрели болгарский документальный фильм о знаменитой Ванге и о ее чудесах. В перерыве я спросил Бориса Александровича Иванова, лечит ли он язву двенадцатиперстной кишки. Мой брат был накануне у меня и жался от боли — шло весеннее обострение.

— А это надо посмотреть, — ответил он.

— Сейчас я его вызвоню, — сказал я. — Он живет рядом.

— А зачем? — спокойно сказал Борис Александрович. — Я его и так посмотрю.

Он весь подобрался, отрешился от зала, глаза его как бы повернулись зрачками внутрь. Прошла тягучая минута, потом он сказал:

— Этой язве я могу помочь, это не его, это он взял на себя.

— Как это взял на себя? — недоуменно спросил я.

— Какое-то время назад, — сказал Борис Александрович, — умер близкий вашему брату мужчина, умер от заболевания мочевого пузыря. Ваш брат испугался, что и с ним будет такое. Это была первая расшатывающая причина, потом на нее наслоились другие нервные встряски.

Я был поражен: не видя брата и ничего не зная о нас (со мной он виделся второй раз), он верно сказал о нашем отце, который умер от рака предстательной железы (она расположена рядом с пузырем).

Борис Александрович снова ушел в себя, снова стал как бы изваянием неведомой силы, которая делает его сверхпроницающим. Спустя долгие минуты он вернулся обратно, устало прислонился к спинке кресла и сказал:

— Ну все. Теперь пусть месяца три попьет траву от язвы, желудочный сбор.

— Как траву? — взбрыкнул я. — Это ведь болезнь нервов, — я дотронулся до головы, — расстройство мозговых механизмов пищеварения.

— А тут я ему все подправил, — сказал он, тоже касаясь головы. — Тут уже все в порядке.

Я понял, что он как бы вернул к норме болезненные отклонения в мозговом биополе, подправил те нейроэнергетические излучатели мозга, которые ведают пищеварением. Пациенту остается закрепить с помощью травы нормальные пищеварительные рефлексы — движение ферментов и соков, их кислотность, количество, качество. Энергетическое управление этой нормой восстановлено, но его нужно «материализовать», превратить в здоровый обмен веществ.

Я посмотрел на часы: был полдень.

— Брат должен был заметить ваше облучение?

— Да, должен.

Назавтра я позвонил брату:

— Как язва? Болит?

— Нет, — как всегда спокойно, но с долей удивления сказал брат.

— А что ты делал вчера в 12 дня?

Продолжение. Начало в № 1, 1997 г.

— В 12? — Брат немного подумал. — В 12 я лег спать.

Я опять поразился: утром встал, а в полдень лег спать, как младенец? Позднее я узнал, что сильное биоэнергетическое излучение несет пациенту сонливость, и чем оно сильнее, тем больше человека клонит в сон.

Брат попил несколько месяцев антиязвенные сборы, и около 10 лет у него не было язвы: она проявилась снова года три назад, во время тяжелых стрессов.

Так за один сеанс была снята двухлетняя язвенная болезнь; снята на расстоянии и у совершенно незнакомого человека, которого целитель ни разу не видел и который даже не подозревал, что его лечат. По-моему, это веское доказательство огромных возможностей биопсихоэнергетики.

Скоро я испытал похожее влияние и на себе. До этого экстрасенсы никак не действовали на меня, не могли снять даже головную боль, и я скептически думал: может быть, им поддается какое-то очень уж чувствительное меньшинство?

Но вдруг и я оказался податливым. Дело было осенью, я заклеивал окна. Подоконник был узкий, я оступился, и в поясницу мне ударило режущим ножом боли. Это был старый травматический радикулит, который много лет молчал, а сейчас просто взорвался болью.

От боли я не мог даже шевелиться, а через час мне нужно было ехать в Химки, встречать тещу, которая возвращалась из Астрахани и везла арбузы. Я стал звонить сенситивам, застал дома Анатолия Семеновича Левина, врача-невропатолога. Он велел мне положить трубку и 5 минут стоять не шевелясь.

Изо всех сил я старался не двигаться: очень хотел, чтобы пришло облегчение, хотя с безнадежностью вспоминал, как не проходила даже головная боль, которая была в сто раз слабее, причем экстрасенсы были рядом, а не за пол-Москвы от меня.

Через пять минут я осторожно пошевелился. Режущей вспышки не было. Я повернулся смелее, согнулся вбок, наклонился вперед. Боль не ушла, но из режущей и невыносимой стала тупой, терпимой...

Вместе с женой я встретил тещу, таскал тяжелые сетки с арбузами — то, что никак нельзя делать при радикулите. Боль усилилась, но не намного, и ее было нетрудно терпеть.

Наутро я опять позвонил Анатолию Семеновичу, и он снова облучал меня своей энергией пять минут. После этого боль прошла совсем, прошла и скованность поясницы, и я смог ладонями — на прямых ногах — достать до пола.

...Третье излечение — и тоже на расстоянии — испытала моя близкая родственница. Она позвонила из дома отдыха, километров за сто от Москвы, и сказала, что у нее очень болит левая сторона лица — от уха до подбородка.

Анатолий Семенович, которому я позвонил, определил, что это воспаление тройничного нерва, и велел ей вечером побыть четверть часа одной и не отвлекаться. «Потом пусть позвонит».

Она позвонила, и я опять удивился: как это за четверть часа за сто километров можно восстановить нарушенное биополе и снять сильное воспаление нерва? Анатолий Семенович объяснил, что лечить на расстоянии даже легче: поток энергии, который идет от сенситива, обогащается по дороге космической энергией, и от этого его целебная сила возрастает.

Не знаю, верно ли такое объяснение, но оно хотя бы правдоподобно и, как все загадки экстрасенсорики, ждет изучения.

Впрочем, во всех историях, которые я рассказал, есть куда более таин-

ственная загадка: как именно сенситивы, особенно не зная человека, находят его на расстоянии и снайперски попадают своей энергией в яблочко — в его больное место?

Ответа на эту загадку нет, кроме предположительного: сверхсознание целителя (его особая интуиция — надстройка над его подсознанием и образным, нелогическим, сознанием) как-то находит образ пациента, и целебная энергия сама, как к магниту, идет точно к этому человеку.

Я, конечно, понимаю, что одну загадку объясняю другой, хотя и чуть менее загадочной, на микрошажок более близкой к разгадке. Но почти все механизмы энерговлияний (как и вся психоэнергетика) сплошной континент загадок, почти не тронутое белое пятно на карте наших знаний. Впрочем, кое-какие подступы к этим загадкам понятны — хотя бы в первом приближении.

Острые вспышки и хронические болезни

В двух случаях из рассказанных трех — у родственницы и у меня — целителю, видимо, было легче снять боль. Она была свежая, она еще не успела угнездиться, врасти в организм. Помочь брату, было, наверное, гораздо труднее: язвенная болезнь, то есть нарушение множества нейрофизиологических процессов организма, жила в нем уже два года, стала (или становилась) хронической.

Так или иначе, из трех исцелений одно произошло за два 5-минутных сеанса, другое за один 15-минутный, а третье, самое сложное, — за одно мощное 3—4-минутное облучение и 3 месяца питья трав.

Хронические болезни, насколько я знаю, поддаются лечению гораздо труднее, а то и не поддаются совсем. У моей маленькой родственницы была от рождения ослаблена мочевыделительная система и часто воспалялись мочеточники. К 10 годам воспаления стали учащаться и делаться тяжелее.

Педиатры считали: спасет только операция. Анализы плохие, чем дальше, тем будет хуже, и поэтому скорей на стол, к спасительному ножу...

Но родители боялись ножа и надеялись на биотерапию. Девочка ходила к совсем молодому тогда Борису Шапиро, одному из сильнейших учеников Б. А. Иванова. Он работал в лечебно-диагностическом центре и контролировал ход своего лечения медицинской аппаратурой.

Лечил он девочку комплексно: больше всего облучал мочевыделительную систему, но давал и общую подзарядку — питал и подправлял своей энергией все слабые места организма. На каждый сеанс биотерапии уходило 20-25 минут. (При обострениях девочка пила лекарства, иногда ей кололи антибиотики.)

Позднее к лечению несколько раз подключались еще два сенситива-медика: невролог Анатолий Семенович Левин, о котором я говорил, и профессор-психиатр Владимир Федорович Десятников — очень сильный сенситив, который, к сожалению, погиб несколько лет назад. Они снимали острые состояния, хроническая болезнь затухала, но не проходила. Правда, мышцы выводных путей медленно крепли, обретали упругость.

Биолечению помогли закалка, щадящее питание, усиленная зарядка (девочка лазала по шесту, канату, веревочной лестнице, крутилась, как пропеллер, на низкой перекладине). Воспаления случались все реже, и лет в 13—14 болезнь исчезла.

Трудно сказать, какой была во всем этом роль биотерапии — главная или равная. Воздействие было комплексным — оздоравливал девочку весь образ жизни и все лечение. И, навер-

ное, именно комплексность сыграла решающую роль: она усиливала все слабые места организма, теснила болезнь по всем направлениям.

Биотерапия играла роль перволечителя, авангарда, она гасила пиковые вспышки болезни и налаживала нарушенное биополе. В снятии воспалений ей помогали лекарства. Все остальное — физкультура, закалка, диета — углубляло успех, усиливало иммунитет, упругость выводных мышц, общую стойкость организма.

Биотерапия была первым звеном, без которого не было бы и цепи, но от хирургического ножа девочку спасла вся цепь.

Слияние полей

А теперь — о методах биотерапии. Говорить о них я буду, опираясь на рассказ Бориса Михайловича Шапиро — умного и критичного целителя. Он написал об этом книгу — пожалуй, самую простую из книг о медицинской биоэнергетике, о ее невероятных сложностях и неясностях, причем с упором именно на методику — диагностическую и лечебную.

Книга называется «Современная и древняя целительная магия в России», но слово «магия» — слово с отрицательным зарядом — употреблено здесь явно неверно, оно никак не подходит к настоящей биотерапии.

В предисловии к книге А. Г. Спиркин, первый научный руководитель сенситивов, член-корреспондент Академии наук, говорит: «Я знаю Б. М. Шапиро много лет как выдающегося экстрасенса, превосходного диагноста и целителя. И то, и другое у него находится на высочайшем уровне, так что я мог бы без преувеличения назвать его одним из самых талантливых, вдумчивых специалистов в этой области».

Это сильные слова, и книга подтверждает их. Она нечто вроде учебного пособия для целителей-сенситивов, как бы введение в медицинскую экстрасенсорику. В ней детально, по фрагментам раскрывается биоэнергетическая природа человека, точнее, та ее сторона, которая касается здоровья.

Давайте познакомимся с методом биотерапии. Вот, скажем, рассказ о диагностике и лечении «через себя». «Целитель, — пишет Б. М. Шапиро, — как бы перевоплощается в пациента, совмещает его поле со своим, начинает чувствовать его сердце своим сердцем, его легкие — своими, все его внутренние органы — своими органами. Он чувствует в своем организме нарушения в организме пациента, он вживается в пациента так, что может уловить не только его заболевания, но и склад его ума и чувств, привычки, внутренний облик. Бывало, что у сенситива в такие минуты даже голос звучал как голос пациента.

Когда сенситив чувствует в себе эхо чужого давления, эхо от боли в чужом сердце, чужих почках, он посылает целебную энергию в больное место или, наоборот, выводит из него больную энергию. Постепенно, от сеанса к сеансу, неприятные ощущения спадают, рассасываются — и у целителя, и у пациента сразу».

Впрочем, такое чувствование, такое слияние полей — высший пилотаж экстрасенсорики, и книга подводит к нему медленно, по ступеням усложнения. Начинается она с самых простых вещей — какие ощущения бывают у сенситива от чужих полей, какими способами можно развивать свою чувствительность — и ведет читателя до самой сложной алгебры.

Ты — автор своего здоровья

Б. М. Шапиро исповедует исключительно важную мысль, которая, по-моему, совпадает с позиций журнала

«Будь здоров!»: «Нужно всегда помнить, что вы не лечите, вы только способствуете выздоровлению». Самое главное для сенситива — «разбудить внутренние силы самого организма, направленные на самоизлечение».

Это генерально важная идея всей биотерапии и всей медицины вообще — превратить пациента из пассивного существа, которое ничего не может, в активного самоцелителя, который сам усиливает свои жизненные силы, усиливает своим новым — здоровым — духом и поведением, своей закалкой, питанием, всем своим образом жизни.

Наверное, человеку стоило бы говорить: твое здоровье при всех вредных влияниях жизни — твое произведение, ты — главный автор своего здоровья. Я, врач, только твой корректор и немного редактор. Я помогаю тебе увидеть сильные и слабые места твоего здоровья, советую, как его улучшить, включая кое-какие механизмы такого улучшения.

Но только ты сам можешь усилить свои слабые места, только ты можешь переписать свое слабое произведение — свое здоровье — и сделать его сильным. Это центральный устой рождающейся сейчас новой культуры здоровья, опора всех ее опор.

«Быть здоровым, — говорит Шапиро, — конечно, желает каждый, но, как правило, это вялое, пассивное хотение». И потому задача целителя — создать в пациенте «непреодолимое желание» избавиться от болезни, «вложить в больного страстность, непреклонную силу».

Автор рассказывает, как он делает это, работая с тяжелобольными, потерявшими надежду. «Вы моделируете у себя жгучее желание и веру в благополучный исход, затем такое же яркое желание пытаетесь почувствовать в другом человеке».

Для этого вы должны ощущать, что ваши чувства, слова, желания рождаются не в вас, а в этом человеке, и вы воспринимаете их от него. Кроме того, активность пациента растет, если посылать ему «яркий образ конечного результата, своего рода программу, как должно быть».

Лабиринты вопросов и полуответы науки

Здесь рождаются лабиринты вопросов, на которые у нас нет ответов и на которые думающий сенситив натыкается на каждом шагу. Что служит переносчиком информации от пациента к целителю? Какие именно излучения идут от больных и здоровых органов пациента? Какие родственники рентгеновских лучей просвечивают пациента насквозь и делают его видимым как на ладони?

Или (по другому поводу это уже говорилось) как именно сенситив находит на расстоянии поле человека среди миллионов других полей? Как он находит не просто иголку в стоге сена, а одну из миллионов иголок в миллионах стогов сена? И какой должна быть ультрасверхчувствительность его психики, чтобы принять издалека ультрасверхслабый сигнал?

А какие механизмы у лечения образами? При лечении ослабленного представляют огонь или солнце, чья энергия входит в человека, а чтобы сбить температуру, воображают воду, которая вымывает из него жар.

Неизвестно, говорит Б. М. Шапиро, берет ли целитель энергию из образов воды и солнца, или такие образы помогают ему пробудить собственную энергию пациента, или они меняют излучение самого сенситива.

Глаз не видит уха

Экстрасенсорика — сплошной материк загадок, и, может быть, именно поэтому у нее так много противников — от биологии до церкви.

Прошлой осенью серьезный ученый-биолог в серьезной газете написал:

«По глубокому убеждению моему и моих коллег ученых — квалифицированных биологов, в 98 если не в 100 процентах случаев, когда упоминается биополе, биологическая энергия, излучаемая живым организмом, телепатические воздействия на растения, животных или человека, речь идет просто ни о чем и является или добросовестным заблуждением, или чаще сознательным обманом» (Литературная газета, 25 сентября 1996 г.).

Сначала я удивился: как может биолог не знать, что именно биологи еще в 20-е годы открыли «энергию, излучаемую живыми организмами», а в наше время биологи многих стран изучают эту энергию?

Но потом подумал: пожалуй, здесь больше виновато время сверхузкой специализации, когда, например, врач-глазник ничего не знает о соседях глаза — ушах, а врач-ушник — о соседях уха — глазах. Наверное, такая же сверхузкая специализация сверхсужает знания многих ученых, не только биологов...

В 1923 году отечественный биолог А. Г. Гурвич открыл — первым в мире — излучения живых организмов. Он назвал его митогенетическим (митоз — деление клетки), и с этого началась совершенно новая область знаний — биоэнергетика.

Официальная наука не признавала ее, клеймила витализмом, идеализмом. Во время гонений на генетику лаборатория Гурвича в Москве была закрыта, а его главный труд («Принципы аналитической биологии и теории биологических полей») увидел свет лишь недавно, через 40 лет после написания.

В 1993 году на биологическом факультете МГУ была создана лаборатория биофизики развития имени Гурвича. Осенью 1994 году в Москве прошла международная конференция по биологическим излучениям, и на нее съехались ученые из Германии, Англии, Франции, Польши, Японии, Китая, Израиля, Новой Зеландии, стран СНГ.

Примут ли эти ученые обвинение в «добросовестном заблуждении» или «сознательном обмане»? Или ответят, что если глаз не видит уха, ему может помочь зеркало (дополнительная информация)?

Кстати говоря, еще в 80-е годы наши точные науки стали изучать биоэнергетику.

Биофизики из московского ИРЭ (Института радиотехники и электроники) обнаружили у сенситивов семь видов излучения: инфракрасное, радио-, тепловое, оптическое, акустическое, электромагнитное, химическое.

Академик Ю. В. Гуляев, физик, один из руководителей этого исследования, еще в 80-е годы заявил: «Вокруг людей, как и вокруг нашей планеты, есть своя атмосфера и магнитосфера, где бушуют потоки излучений, не ощущаемых нашими органами чувств. А чуткие «глаза» и «уши» приборов могут теперь зафиксировать эту... вполне материальную субстанцию».

Вице-президент АН СССР В. А. Котельников признал тогда же: «С помощью современной радиоэлектронной аппаратуры проведено исследование физических полей, возникающих вокруг человека... Оказалось, эти поля несут ценную информацию о функционировании физиологических систем организма...

После серьезного подключения науки вместо чудес появляются новые научные знания, которые несут реальную практическую пользу».

Продолжение следует

Леонид Костюков

Смысл здравого смысла

Десятки тысяч лет здравый смысл помогает человеку выжить в нашем не больно-то уютном мире. Противоречащее здравому смыслу — нелепое, вздорное — почти автоматически воспринимается как неверное. «Встроен» в нас здравый смысл по велению Высшего разума или возник в ходе эволюции — так или иначе, он согласован с миром, в котором мы живем.

Есть искушение трактовать научное познание мира как уточнение и прояснение здравого смысла. С этим соприкасаются многие точки зрения на талант ученого: «учение увидеть простое в сложном», «простота гениального».

Гениальный Ньютон заметил, что яблоки падают сверху вниз. Закон всемирного тяготения — торжество здравого смысла.

А что, если слово сказано и сказано верно (это выяснится через каких-нибудь сто лет), а здравый смысл не торжествует? Если интуиция гения опрокинула здравый смысл?

До определенного момента физика формулирует, уточняет и развивает положения здравого смысла.

Но теория относительности Эйнштейна в нормальном, «литературном» изложении — чистая фантастика. Дедушка порхает туда-сюда по Вселенной и возвращается моложе своих внуков. Метр, лежащий вдоль космолета, становится короче метра, лежащего поперек. Мышь весит тонну.

Теория вероятностей возникла из игры и изначально отражает лишь неполноту нашего знания. Мы гадаем, есть ли у нашего партнера валет пик, и предполагаем, что скорее всего есть; но партнер-то знает точно, и уж, во всяком случае, в действительности валет либо есть, либо его нет. Событие либо происходит, либо нет. В мире только две реальные вероятности — ноль и единица.

На периодическую систему Менделеева приятно смотреть. В частности, ясно, что философского камня не существует. Простые вещества только сочетаются по-разному, и золото можно добыть лишь из того соединения, которое его содержит.

Так ли?! Согласно учению об атомном строении, берем два килограмма железа, один килограмм расщепляем на электроны, протоны и нейроны и с помощью этого добра второй превращаем в золото. Это сложно, но принципиально возможно. Ну, и очень дорого, то есть философский камень нерентабелен, но это к высокой науке не имеет отношения.

Теория Дарвина, несмотря на свой откровенно богоборческий характер, имела огромный успех среди современ-

ников. Как справедливо отмечает уже наш современник философ В. Тростников, некоторые вопросы могли опрокинуть эту теорию в зародыше.

Согласно одному из дарвиновских постулатов, популяция особей одного вида, если ей создать «райские» условия — вдоволь места и еды и полное отсутствие врагов, — размножается по экспоненте, то есть удваивается через равные промежутки времени.

Мы — отсюда — предвидим одно возражение из области генетики: сам замкнутый характер популяции ведет через вынужденное кровосмешение к вырождению. Но дело даже не в том, верен или неверен постулат Дарвина. Дело в том, что его можно проверить простым экспериментом.

Действительно, исходных условий легко можно достичь, например, для зайцев в заповеднике, отогнав лис, сов, волков и медведей. Что же реально происходит в заячьем раю?

Поначалу численность зайцев и вправду растет по экспоненте. Но вскоре этот рост замедляется и останавливается. В популяции, достигшей «своего размера», особи ведут себя иначе: индифферентно, вяло.

А теперь самое удивительное — эксперимент поставлен через столетие после Дарвина. Целый век биологи не просто верили в Дарвина, а «верили и не проверяли» — против всех принципов бытия естественной науки. Теория Дарвина логично, но неверно объясняла мир. Следующая, более верная модель истины уже маячила впереди как нечто тревожно-алогичное, противоречащее здравому смыслу.

«Здравомысленный» девиз науки: «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда» — был сокрушительно посрамлен в лице французской Академии наук, провозгласившей невозможность существования летательных аппаратов тяжелее воздуха. Самолет не раздражает нас только потому, что мы его постоянно видим. Но здравому смыслу он противоречит.

Кун и Поппер убедительно доказывают, что развитие любой науки идет не поступательно, а через кризисные моменты, «смену парадигм». Концепция осваивает все новые горизонты, объясняет факт за фактом, потом один или несколько упрямых фактов, никак ей не поддающихся, опрокидывают ее и заставляют ученых-новаторов изменить все: язык, начальные предположения, сам угол зрения на вещи. Здравый смысл обретает новую точку зрения на мир. Смысл нашего наблюдения в том, что где-то в XIX—XX веках естественные науки выходят за грань здравого смысла. Архимедовское «Эврика!» сменяется обреченным «Неужели?». Обескураженные физическим смыслом найденного, мы предпочли бы найти ошибку в теории. Но ошибки нет.

Насколько глубоко тождество человека и мира? Почему от физического неуюта человек создал город — буфер между ним и природным миром? Почему Природа не создала нас телепатами, и существует речь, не адекватная, строго говоря, ни мышлению, ни миру, — еще один буфер? Почему знания не передаются генетически? Почему человек наделен способностью ошибаться? Почему границы здравого смысла теснее границ познания?

Я думаю, мир тождествен не человеку, а Высшему разуму, стало быть, скорее непознаваем, чем познаваем. Всякая наука — химия, физика, биология — должна помнить, что любой ее провозглашенный закон может быть нарушен Высшим разумом, а стало быть, где-то уже нарушен. Если признать охранительный характер человеческого здравого смысла: «иначе не бывает», то напрашивается вывод: бывает. Все может быть — как ни банально это звучит.

Я думаю, здравый смысл — некоторый ареал более или менее комфортного существования человека. Например, расщепление атома (по смыслу слова — мельчайшей, неделимой частицы материи) — ахинея, противоречащая здравому смыслу. Оно возможно — здравый смысл посрамлен. Более того, он приспособился к новой ситуации — бесконечности материи. Но не напрасно ли? История XX века показывает нам, что расщепление атома запретно. Не то чтобы невозможно, а нельзя. Так же, по моему глубокому убеждению, запретно внедрение в генетический код.

Научное познание мира остановить невозможно. Но начиная с некоторого момента оно становится выражением «инстинкта смерти».

Впрочем, не только высокая наука, но и повседневная реальность нет-нет, да и нарушает границу здравомыслия. Это становится очевидно, когда разговорятся случайные попутчики в купе. За долгую жизнь мало кто ни разу не встретился с невероятным.

Со мной это произошло один раз. Я ехал в полпервого ночи в метро от «Текстильщиков» к центру. На Волгоградском проспекте в вагон вошел мой дальний знакомый по МГУ, друг моих друзей. Мы поболтали о чем-то незначительном — и он вышел, кажется, на «Таганской».

Назавтра я рассказал об этой встрече нашей общей знакомой.

— Странно, — сказала она. — Дело в том, что в одиннадцать вечера мы с ним гуляли по улице Вавилова. Он вдруг оживился, начал расспрашивать о тебе, потом пошел тебя искать. Я спросила: «Как ты его найдешь?» Он ответил: «По энергиям».

Если бы это произошло не со мной, я бы, наверное, не поверил. Для полноты картины добавлю, что оказался на «Текстильщиках» совершенно, как казалось, случайно, «по ходу дня», и никто, включая меня самого, заранее не мог рассчитать это время и место.

«Есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам...».

ЭЛЕКТРОННЫЙ СМОГ

Окончание. Начало на стр. 65

Наконец, следует помнить, что особенно плохо ЭМИ миллиметрового диапазона влияют на аллергиков и лиц, страдающих сердечными заболеваниями. Имеются данные о нарушении ритма сердцебиения (вплоть до появления аритмии) при совпадении частоты следования ЭМ-импульсов с частотой сердечного цикла. Что же касается аллергиков, то у них может развиться гиперчувствительность к электрическим полям. В результате такие больные могут даже потерять сознание во время грозы или находясь под линиями электропередач.

Потребовалась Чернобыльская катастрофа, чтобы люди по-настоящему осознали смертельную угрозу, которую таит в себе радиация. По мнению ученых, сегодня опасностью грозит техногенное неионизирующее излучение. Причина этого проста. На протяжении тысячелетий человек жил в мире, где не существовало высокочастотных ЭМИ. Все его органы и системы приспособлены именно к таким условиям. И вдруг он оказался брошен в море ранее незнакомых организму электромагнитных излучений. Его реакция на них непредсказуема.

Виктор Васильев

СКЕПСИС

О пользе курения

Размышления серой вороны

Перебирая газеты, я вдруг узнал потрясающую новость: Международный олимпийский комитет осудил американскую фирму «Найк» за то, что в рекламе спортивных товаров она «опошлила некоторые олимпийские идеалы». Оказывается, в рекламе фирмы используются неправильные высказывания спортивных звезд, в частности теннисиста Андре Агасси: «Если вы здесь не для того, чтобы выиграть, вы — просто турист».

Судя по всему, фирма посягнула на святая святых олимпийского движения: «Главное не победа, а участие». Но простите, господа, нравится нам или нет, этот девиз если изредка и вспоминают, то лишь под аккомпанемент грустных мелодий в стиле ретро. Ибо романтика олимпиад давно уже — и при энергичном содействии именно джентльменов из МОК! — уступила место реалиям рынка.

Я, разумеется, рад за спортсменов и прежде всего из СНГ, которые перестали получать — да еще из-под полы — жалкие подачки и начали жить по принципу: заработал — получи. Но коли уж МОК во взаимоотношениях с участниками и хозяевами олимпиад перешел на конвертируемую наличность, а главное, не стесняясь, печется о своих прибылях, то пора отказаться и от ханжеских причитаний по поводу девальвации олимпийских девизов.

Тут читатель может спросить: а какое отношение имеют эти рассуждения серой вороны к ее традиционной тематике — противоречиям в советах специалистов по части нашего с вами образа жизни, а конкретнее — здоровья? Я бы мог отшутиться, сказав что-нибудь вроде того, что именно здоровья мне не хватает, чтобы спокойно, без стрессов выслушивать причитания защитников олимпийских заповедей, ими же в первую очередь и нарушенных.

Но хочется почему-то не шутить, а просто сказать: давайте перестанем лицемерить и будем называть вещи своими именами.

...Как известно, каждый огород в России при всей вариативности вкусов владельцев держится все же на трех китах — капусте, свекле и моркови (кому хочется, может поменять их местами). Так вот, как сообщил французский журнал «Нувель обсерватер», некоторое время назад американские

ученые пришли к сенсационному выводу: морковь (наряду с некоторыми другими овощами) защищает от рака! Начались эксперименты с участием десятков тысяч добровольцев, согласившихся выпивать «мощные морковные коктейли». Итог: среди морковных выпивох процент заболевания раком легких резко изменился! Что за этим последовало? Правильно — эксперимент был немедленно прекращен! Потому что, как вы уже, конечно, поняли, процент заболевших не уменьшился, а увеличился — с 20 аж до 30!

Как не без злорадства заметил по этому поводу французский ученый Элио Риболи, американцы, которые любят искать слишком простые ответы на сложные вопросы, сели в лужу. Добавлю от себя — в лужу из морковного коктейля. Но только — «мощного». Стакан доброго морковного сока никакого вреда, кроме пользы, как говаривают в Одессе, не принесет. (Разделяя сарказм доктора Риболи, не могу совладать со своим вороньим характером и пройти мимо его объяснения причин, вызывающих рак желудка. Звучит оно загадочно: «Для заболевания раком нужно сочетание нескольких факторов, в том числе недостаточное потребление овощей и фруктов». Прямо-таки инструкция для желающих схватить рак...).

Между прочим, промелькнула заметка и о том, что не следует злоупотреблять и свеклой. Капуста, как жена Цезаря, пока вне подозрений. Впрочем, если уподобляться козам — большим любительницам всех овощей, то и капуста, кто знает, может оказаться под колпаком у Мюллера. Так что в силе остается золотое правило — все в меру!..

Как рассказывает тот же журнал, среди выводов доктора Риболи есть и вовсе не сенсационные. Скажем, такой: рост числа больных раком легких объясняется курением.

О вреде табака свидетельствуют многие ученые, в том числе и академик Евгений Чазов. Тот, который, как он сам говорит, «похоронил четырех генсеков». Между прочим, сам академик в «Аргументах и фактах» тонко заметил: «Знаете, меня ведь критикуют не за то, что я кого-то похоронил, а за то, что я 18 лет «тянул» Брежнева»... Так вот, Чазов заявил: «Категорически запрещается курение». Правда, он назвал курение не в связи с раком легких, но как одного из трех врагов сердца (два других — переедание и недостаточная физическая активность).

Но с нашей прессой не соскучишься! Те же «Аргументы и факты» напечатали весьма любопытные заметки под точным названием «Привычки как способ жить». Так вот, я выклевал из заметок фрагмент, который наверняка вас удивит: «Казалось бы, что может быть вреднее, чем привычка курить... Но на деле для курящего человека сам процесс курения полезен, поскольку помогает снимать нервное напряжение». Отсюда я делаю логический вывод: в целом курить вредно, но в каждом отдельном случае полезно...

Впрочем, и сами авторы утверждают практически то же самое: «Есть люди, которые не могут избавиться от психического стресса без того, чтобы не закурить. Для них это своего рода разрядка, психологический наркотик. Да, в стратегическом плане они гробят свое здоровье, но в тактическом — спасают свои нервные клетки». Но какой же, спрашивается, смысл спасать свои нервные клетки, если угроблено здоровье?..

Людмила Щербакова, кандидат медицинских наук, зам. директора Института красоты

КОСМЕТИКА

КРЕМ КЛЕОПАТРЫ

Грустно, конечно, но уловить или предвидеть ту грань, за которой начинается увядание кожи, практически невозможно. Период расцвета — это возраст от 20 до 30 лет, а затем она становится суше, истончается, теряет упругость, меняет цвет. Появляются первые морщины.

Старение бывает и преждевременным. Для кожи, как и для всего организма, оно во многом связано с состоянием внутренних органов и систем.

Кожа чутко реагирует на содержание влаги в роговом поверхностном слое: стоит ему уменьшиться, как она тут же становится шероховатой, теряет упругость, на ней возникают мелкие морщинки. Вот почему самое большое внимание при уходе за стареющей кожей нужно уделять именно ее увлажнению.

Для умывания (или приготовления косметического льда) используйте **настой** из смесей трав — хвоща полевого, фиалки трехцветной, календулы, ромашки, коры ивы, взятых в равных пропорциях: 2 ст. ложки смеси залейте двумя стаканами кипятка и подержите на водяной бане минут 25—30. Затем процедите.

Для бледной кожи хороши **горячехолодные компрессы.** Горячий — из настоя трав ромашки, цветков липы, шалфея, листьев березы, зверобоя; холодный — из чая. Компрессы меняйте 3—4 раза, заканчивайте холодным. До и после компресса смажьте лицо кремом для сухой кожи.

Фото Льва Шерстенникова

Вы можете приготовить и **лосьоны.**

Лосьон на каждый день. Полстакана смеси мяты, ромашки, плодов рябины (взятых в равном количестве) и цедру от половины лимона заварите тремя стаканами кипятка и поставьте на 30 минут на небольшой огонь. Через 8 часов отфильтруйте и добавьте 2 ст. ложки водки и 3 ст. ложки глицерина.

Лосьон для очищения кожи. 2 ст. ложки смеси из боярышника (листья и плоды), облепихи (листья), березы (почки), тысячелистника, сосны (почки), взятых в равном количестве, залейте двумя стаканами кипятка и

подержите на слабом огне 10—15 минут, остудите и отфильтруйте. Добавьте 2 ст. ложки водки или цветочного одеколона.

Тонизирующий лосьон для обезвоженной кожи. 2 ст. ложки смеси шалфея, тысячелистника, ромашки, мать-и-мачехи, алтея, чабреца, хвоща полевого заварить двумя стаканами кипятка. Настоять 6—8 часов, отфильтровать, добавить 2 ч. ложки цветочного одеколона.

Для вялой кожи полезна **сухая растительная маска.** Марлевые мешочки наполните смесью из измельченных сухих трав мяты, ромашки, шалфея, эвкалипта, листьев и цветов одуванчика, предварительно подогретых на сухой сковороде. Мешочки наложите на очищенное лицо и держите, пока они не остынут. Процедуру повторите 2—3 раза.

Прекрасным регенерирующим действием обладают **маски из трав.**

Маска из сухих трав с желтком. Разотрите в ступке или измельчите в кофемолке 4 ст. ложки смеси из листьев земляники, смородины, подорожника, цветов липы, тысячелистника, ростков пшеницы, хмеля. Полученную смесь разведите желтком до густоты сметаны и нанесите на лицо и шею. На веки положите марлевые или ватные тампоны, смоченные в отваре шалфея и арники.

Травно-яично-медовая маска. 2 ст. ложки измельченных сухих трав зверобоя, рябины (листья), крапивы, хмеля, взятых в равном количестве, соедините с 1 ч. ложкой меда и взбитым яйцом.

Растительно-желтковая маска. Пропустите через мясорубку смесь из свежих растений ромашки (цветы), одуванчика (цветы и листья), смородины (листья), земляники (листья), мать-и-мачехи, шалфея. 1 ст. ложку смеси заварите 2 ст. ложками кипятка, тщательно размешайте и подержите на водяной бане 5 минут. Охладите и добавьте 1 желток.

Для ухода за сухой кожей можно приготовить **цветочный крем.** Пропустите через мясорубку 4 ст. ложки смеси свежих лепестков розы, жасмина, белой лилии, листьев крапивы, хмеля, смородины, плодов красной смородины. Тщательно разотрите с растопленным маргарином (50 г) и пчелиным воском (10 г), добавьте 1 ч. ложку масляного раствора витамина А.

Ухаживая за увядающей кожей лица, не забывайте о шее.

Маска для шеи. 4 ст. ложки мелко нарезанной петрушки залейте 4 ст. ложками молока. Эту кашицу между двумя марлевыми салфетками положите на шею и грудь на 20 минут. Для сохранения тепла прикройте салфетки полотенцем.

«Крем Клеопатры». Этот рецепт дошел до нас из глубины веков. Говорят, им пользовалась сама царица Клеопатра. Состав крема таков: алоэ (порошок) — 5 г, розовая вода — 20 г, вода дистиллированная — 40 г, мед — 10 г, немного свиного сала. Порошок алоэ осторожно соедините с водой, влейте розовую воду и добавьте 10 г меда. Поставьте смесь на водяную баню и, осторожно помешивая, добавляйте топленое свиное сало. Следите за тем, чтобы смесь не перегрелась. Крем храните в холодильнике. Пусть он послужит вам так же, как служил египетской царице Клеопатре.

Ростислав Орлов

СПОРТ

ОСЕНЬ ПАТРИАРХА

Судьба Николая Озолина подтверждает истину: если человек талантлив, то он талантлив во всем. Жизнь Озолина оказалась тесно связанной со спортом, в котором он, в разных его ипостасях, добрался до самых высот. Но, убежден, чем бы ни занялся этот человек, какую бы область деятельности ни избрал, он добился бы выдающихся результатов. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер, заслуженный деятель науки России, доктор педагогических наук, профессор, кавалер множества отечественных и зарубежных правительственных и почетных спортивных наград Николай Озолин весьма преуспел и как спортсмен, и как педагог, и как ученый, везде оставив яркий след. Может быть, я и ошибаюсь, но не могу припомнить другого человека, последовательно добившегося столь высоких результатов в качестве спортсмена, тренера и ученого. Единственный, кто смог подняться до таких же высот в спорте, на тренерском поприще и в науке, был Владимир Михайлович Дьячков, чье острейшее, но исключительно дружеское соперничество с Озолиным продолжалось полвека.

А началось оно 27 июня 1926 года. День известен точно, потому что навсегда вошел в историю отечественного легкоатлетического спорта. На стадионе или, как их тогда именовали, площадке спортивного клуба строителей проводились соревнования московских легкоатлетов. Принимал в них участие и студент-второкурсник Центрального института физкультуры Николай Озолин. Был он спортсменом разносторонним, как, впрочем, и большинство легкоатлетов того времени, и выступал едва ли не во всех видах, входящих в программу соревнований. В тот день стартовал он и в прыжке с шестом, с которым смог преодолеть высоту... 2,65. Но именно на этих соревнованиях и определилась его дальнейшая спортивная судьба. В тот день Владимир Дьячков, переехавший в столицу из Тифлиса, установил новый рекорд страны. Он прыгнул на 3,415 м (с такой точностью по тогдашним правилам измерялся результат) и на 4 см улучшил свой же рекорд двухлетней давности.

Озолин, к тому моменту уже давно выбывший из соревнований, лежал неподалеку на травке и с восхищением смотрел на прыжки Дьячкова. «Я внимательно смотрел, — вспоминал позже Озолин, — как на фоне ярко-голубого неба, широко разбрасывая ноги, «переходил» через планку на недосягаемой высоте Владимир Дьячков. И я мечтал, мечтал прыгать так же красиво, так же высоко». Покоренный красотой прыжка, мастерством рекордсмена, Озолин «заболевает» шестом.

Собственно, с этим, как и с другими видами легкой атлетики, Коля Озолин познакомился в родной Пензе, где с 14 лет начал заниматься всеми доступными ему видами спорта. В богатейшей коллекции спортивных наград Николая Георгиевича хранится диплом, полученный на IV пензенской губернской Олимпиаде за 3-е место в тройном прыжке с результатом 10,05. Прыгал он и с подобием шеста — деревянной палкой типа казацкой пики, с помощью которой преодолел высоту 2,16.

Эта «всеядность» и мешала ему, и, как потом выяснилось, очень помогла. Разбросанность мешает добиться высоких результатов в каком-то одном виде спорта. Но в то же время она помогает создать фундамент прекрасной физической подготовленности. Озолина вряд ли можно было отнести к числу людей, обладавших отличными природными данными. Как говорится, ростом он не вышел, не дорос даже до 1,70 м. В прыжках же рост очень важен, а с шестом (где чем выше хват, тем, естественно, лучше) особенно. Даже самый невысокий среди современных сильнейших шестовиков Сергей Бубка и тот на 15 см выше, чем был Озолин в молодые годы, а уж остальные под два метра вымахали. Но недостаток роста Озолин с лихвой компенсировал отличными скоростно-силовыми качествами, прекрасной координацией, а главное, характером бойца. Всего год понадобился Николаю, чтобы побить рекорд Дьячкова. 10 июля 1927 года на московском стадионе «Профинтерн» в Самарском переулке (позже его переименовали в «Буревестник», а сейчас на месте и стадиона, и всего переулка высится громадный крытый стадион спорткомплекса «Олимпийский») малоизвестный прыгун, представитель спортивного клуба «Медики» 20-летний Николай Озолин на 2 см улучшает дьячковский рекорд страны. Но рекордсменом он был всего две недели, которые оставались до чемпионата Москвы, где Дьячков вернул себе рекорд. Так началось это соперничество двух великих спортсменов. Оно длилось 8 лет и принесло 8 рекордов страны.

Грандиозным событием была 1-я Всесоюзная спартакиада 1928 года. Незадолго до ее начала Озолин прыгает на 3,80 и вновь отбирает у Дьячкова всесоюзный рекорд. А вскоре Николай побеждает соперника и на Спартакиаде и впервые становится чемпионом страны. Но Дьячков в долгу остается недолго и в течение трех последующих лет трижды устанавливает рекорды СССР и добавляет к достижению Озолина целых 8 см. Озолин готовится достойно ответить, но тут на прыжковой «сцене» появляется некто третий. Этого рослого, атлетически сложенного динамовца из Харькова звали Гавриил Раевский, и его знаменитое соперничество с Дьячковым и, особенно, с Озолиным стало одной из наиболее ярких страниц истории отечественного спорта.

Первая «схватка гигантов» произошла в 1934 году во время традиционного и весьма популярного тогда матча легкоатлетов Москвы, Ленинграда и Харькова. Борьба получилась ожесточеннейшая и шла до последней попытки. Озолин повторил свой рекорд, взяв 3,80, но и Раевский преодолел эту

высоту. В итоге победу они тогда поделили.

В конце мая 1935 года в Харькове Раевский устанавливает свой первый всесоюзный рекорд — 3,945, сразу на 6 см превысив прежний результат Дьячкова. И тут же отправляется на поезде в Москву, откуда в составе сборной команды СССР должен ехать в Финляндию на матч с командой Финского рабочего союза. Едет на матч и Озолин. На соревнованиях в Гельсингфорсе они одерживают двойную победу над финнами, но при этом Озолин устанавливает личный рекорд — 3,90 и на 9 см опережает Раевского. На следующий день непримиримые соперники разъезжаются в разные стороны. И через день в Таммерфорсе Раевский превышает свой свежий всесоюзный рекорд — 3,96. Узнав об этом, день спустя в Або Озолин покоряет 3,97. На обратном пути домой они встречаются в Выборге, и Гавриил «радует» Озолина сообщением о том, что только что покорил заветный четырехметровый рубеж, прыгнув на 4,02.

Увы, эти результаты так и не попали в таблицу рекордов СССР. По тогдашним правилам рекордами признавались результаты, показанные только на территории СССР. Но накал соперничества был таков, что оба прыгуна, похоже, и не думали о рекордах, те рождались как бы сами собой. Вернувшись в Харьков, Раевский чуть ли не с поезда отправляется на стадион и прыгает на 3,97. Это было 6 июня, и с момента его первого рекордного прыжка прошло лишь две недели. А в июле в Киеве новый рекорд — 4,015. Проходит меньше месяца, и Озолин в Москве прыгает на 5 см выше. Через три дня Раевский в Харькове поднимает рекордную планку еще на 2 см. В октябре Озолин уезжает в Ереван, где прыгает на 4,10, а спустя два дня покоряет 4,15.

Все, сезон закончен. Но по пути домой Николай узнает, что Раевский ответил прыжком на 4,18. Выяснение отношений пришлось отложить до следующего года. Ну, а итогом 1935-го стало то, что впервые в истории европейской легкой атлетики советские спортсмены возглавили список сильнейших атлетов континента. Первую строчку с лучшим результатом сезона занял Раевский, вторую — Озолин. Выигрывает харьковчанин и чемпионат страны.

Но уже через несколько месяцев Озолин возвращает себе рекорд страны и на протяжении последующих 15 лет в таблице всесоюзных рекордов значится только его имя. Всего же Николай Георгиевич установил 10 официальных рекордов страны, причем последний из них, десятый, «выше» первого на 87 см. Для сравнения: мировой рекорд за это же время «подрос» только на 27 см. Вообще, в этих заметках имя героя чаще всего сочетается со словами рекорд или рекордное достижение. Не удалось мне найти более точного определения того, что сделал Николай Георгиевич в своей спортивной жизни. Его прогресс уникален, а учитывая процессы, происходящие в современном профессиональном спорте, можно предположить, что они вряд ли будут достигнуты в обозримом будущем. Речь идет не о механическом их сравнении (естественно, в цифровом выражении современные достижения несравнимы с показателями 50—60-летней давности), а о качественном.

7 июля 1937 года, выступая перед московскими школьниками на традиционном спортивном празднике, посвященном окончанию учебного года, Озолин, первым из советских легкоатлетов, превысил рекорд Европы — 4,26. В последующие два года он улучшал его еще дважды и поднял до 4,30. Эти его результаты никто из европейских шестовиков не мог улучшить на про-

жении 11 лет. К сожалению, официальными рекордами континента они так и не были признаны, потому что в предвоенные годы советские спортсмены находились в самоизоляции. Властители, опасаясь возможных поражений, а в еще большей степени нежелательных контактов, были тогда категорически против участия спортсменов СССР в олимпийских играх, чемпионатах Европы и других «буржуазных» соревнованиях.

Много лет Озолин возглавлял списки сильнейших прыгунов Европы, но их очная встреча произошла, когда Николаю Георгиевичу было уже почти 40 лет. Случилось это на чемпионате Европы 1946 года. Лишь небольшой тактический просчет лишил его золотой медали. Так что серебряная медаль чемпионата Европы стала единственной наградой, завоеванной Озолиным в официальных международных соревнованиях. Остальные медали, к завоеванию которых имел прямое отношение Николай Георгиевич, добыли нашей стране его ученики.

...В юношеские годы, увлекшись легкой атлетикой, я старался узнать о ней как можно больше. Записался в читальный зал Ленинки и ездил туда через пол-Москвы. О легкой атлетике тогда писали много и интересно. И вот однажды я увидел фотографию, на которой были изображены два атлета. Дословно подпись под фотографией уже не помню, но смысл ее таков: многократный чемпион СССР Николай Озолин после победы на чемпионате 1950 года дарит свой шест молодому перспективному спортсмену Виктору Князеву. Так Озолин уходил из спорта, точнее уходил из прыжкового сектора. К тому времени ему было почти 44 года (в таком возрасте выиграть чемпионат страны — это тоже рекорд) и остался позади славный почти 30-летний спортивный путь. Тогда на киевском стадионе Озолин в упорнейшей борьбе сумел победить молодых талантливых прыгунов — москвича Виктора Князева, который тренировался под руководством его давнего друга и соперника Владимира Дьячкова, и киевлянина Владимира Бражника — и в 12-й раз стать чемпионом страны. (Хочу добавить, что в 1935 году Озолин выиграл еще и чемпионат страны по прыжкам... на лыжах с трамплина.)

Шест, который Николай Георгиевич передал Князеву, он сделал своими руками. Это сейчас над созданием шестов трудятся научные лаборатории, задействована мощная производственная база. Во времена озолинской молодости выбор шеста, его доводка и настройка были делом сугубо личным. Николай Георгиевич вспоминает, как он специально ездил в Абхазию, где в бамбуковых рощах делал заготовки. Он их отбирал, сушил и мочил, сгибал и разгибал, пока, наконец, не останавливался на одном-единственном, рекордном. Не менее напряженно и строго шла шлифовка техники прыжка, шел поиск наиболее совершенной методики подготовки. Этот поиск путей прогресса в легкоатлетическом спорте и привел Озолина в науку.

В 1937 году находящийся в зените своей спортивной карьеры Озолин становится... заведующим кафедрой легкой атлетики Центрального института физической культуры и, продолжая быть действующим спортсменом, руководит ею на протяжении 17 лет.

К середине дня Николай Георгиевич заканчивал административные дела, снимал свой строгий костюм и галстук, переодевался в майку и трусы и вместе со своими учениками шел тренироваться.

Однако интересы Николая Георгиевича никогда не были узконаправленными, касающимися только прыжка с шестом. Он интересовался самыми разными проблемами спорта, и не только легкоатлетического. Ведь это

внешне разные виды спорта так не похожи друг на друга. Но в основе их лежат одни и те же принципы подготовки, развития одних и тех же качеств. Глубокое знание законов спорта, склонность ко всестороннему анализу позволяли Озолину разрабатывать передовые методы подготовки атлетов.

Озолин, как уже сказано, прыгал с бамбуковым снарядом. Вскоре после завершения его прыжковой карьеры появились металлические шесты. Но Николай Георгиевич, ставший к тому времени тренером сборной страны, предсказал, что вскоре появятся шесты из новых материалов — более эластичные, упругие, позволяющие прыгать значительно выше. И не только предсказал, но и разработал биомеханику прыжка с новым шестом. Мало того, сам Озолин не смог избежать искушения попробовать фибергласовый шест и попрыгал с новой синтетической «катапультой», когда ему шел уже седьмой десяток.

Одной из главных сенсаций Олимпийских игр 1968 года в Мехико стала победа американца Дика Фосбери, выигравшего прыжки в высоту. Удивил не сам факт его победы, а способ прыжка чемпиона, получивший название «фосбери-флоп». Многие потребовали даже запретить новый вид прыжка. Однако прыжок Фосбери ничем не нарушил существующих правил и был узаконен. И началось «великое противостояние» сторонников и противников «флопа». Одним из тех, кто активно боролся против «флопа», был Владимир Михайлович Дьячков. Его горячую заинтересованность можно понять: много лет он тщательнейшим образом, словно огранщик, шлифовал технику прыжка «перекидным» и довел ее до совершенства. Под его руководством с помощью «перекидного» Роберт Шавлакадзе и Валерий Брумель стали олимпийскими чемпионами, было завоевано множество других наград.

Но Озолин еще в предвоенные годы, тщательно все рассчитав с точки зрения биомеханики, предложил способ прыжка в высоту с переходом планки спиной к ней. Нет, это не был современный нам «флоп». Озолин предложил видоизменить известный тогда способ, называвшийся «перешагиванием». В момент взлета прыгун должен был перевернуться на спину и в таком положении перейти планку. Предложенный Николаем Георгиевичем способ перехода через планку позволял прыгуну решать основную задачу — пронести центр тяжести тела как можно ближе к планке. К такому же решению 30 лет спустя пришел и американец Фосбери, подаривший миру свой «флоп», которым сейчас прыгают все. Способ же, предложенный Озолиным, не прижился по одной весьма прозаической причине. В те годы прыгуны приземлялись в яму с песком, зачастую слежавшимся и твердым. Поэтому, приземляясь на спину, прыгуны рисковали свернуть себе шею. В наше же время место для приземления после прыжка в высоту лишь в силу традиции называется «ямой», а на самом деле является возвышением из нескольких слоев эластичных поролоновых матов, приземляться на которые совершенно безопасно даже с больших высот.

Недавно в аэропорту Шереметьево я услышал любопытный разговор. Только что с очередного чемпионата прилетела команда российских легкоатлетов. Во время ожидания багажа шел не менее традиционный обмен информацией о том, кто и каким способом будет добираться до дома. Один из тренеров сборной сказал: «Кто куда, а я — к Патриарху. Вы же знаете, как он интересуется выступлениями наших ребят». Тренер сборной направился к Озолину.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

На этот раз мы хотим предложить вниманию читателей вопросы, связанные с мифологией и историей Древней Греции. В устной речи и в газетной периодике очень часто встречаются выражения, которые мы здесь приводим. Что они означают? Откуда произошли? Оценки за ответы на вопросы теста каждый проставляет себе сам. Если удовлетворительного ответа у вас нет, откройте журнал на стр. 92—94. Польза для повышения своей эрудиции будет в любом случае.

1. Что такое «загадка Сфинкса»?
2. Что такое «танталовы муки»?
3. Что такое «сизифов труд»?
4. Что такое «яблоко раздора»?
5. Что значит «кануть в Лету»?
6. Что такое «ящик Пандоры»?
7. Кто сказал: «Все свое ношу с собой»?
8. Что вы знаете о «подвигах Геракла»?

ПЯТЬСОТ ПРИСЕДАНИЙ

Хочу поделиться своим опытом выполнения физических упражнений. Обычно моя зарядка длится не менее часа. Она включает бег на месте, «березку», силовые упражнения, а также приседания. Вот об этих приседаниях я и хотел бы рассказать.

Держась за какой-нибудь предмет, я делаю пять мелких приседаний подряд, потом выпрямляюсь. При выпрямлении — неглубокий вдох. Потом опять пять мелких приседаний, во время которых делаю пять коротких ступенчатых выдохов. Снова выпрямляюсь, вдыхая. И так — сто выпрямлений и пятьсот приседаний. Сто вдохов — пятьсот выдохов.

Это упражнение прекрасно укрепляет середчно-сосудистую и дыхательную системы, мускулатуру ног и таза, предотвращая воспаление простаты.

Леонид Ещенко, 63 года
г. Новороссийск

Вера Шабельникова

ОБЛОЖКА

ШЕДЕВР

Как приятно было бы лечиться живописью! Повесил на стену какую-нибудь симпатичную картинку — и поглядывай, когда вспомнишь про нее. А впрочем, она и сама свое дело знает — излучает энергетику, заложенную в нее художником.

Почему-то всегда, когда заходит речь об оздоровительном потреблении живописи (которое я сознательно несколько утрировала), картины выбираются такие, которые к искусству не имеют никакого отношения. А значит, и к энергетике тоже.

Искусство самоценно, и всякая его имитация, конечно, имитирует и его воздействие. Хорошая живопись и от художника, и от зрителей требует духовных усилий, благодаря которым и возникает поле ее воздействия. Есть зрители очень чуткие, это — тоже талант. Наверное, таким талантом обладали купцы Павел и Сергей Третьяковы, умевшие безошибочно отличать живопись от имитации.

Прекрасные картины появлялись во все, даже самые неподходящие для этого времена. Но там, где искусство поощрялось, а зрители были подготовлены к открытию и признанию нового, таланты художников расцветали. Такой была Италия в эпоху Возрождения (XIV—XVI вв.). Сейчас любой назовет их гениями, а тогда от зрителя требовалась готовность увидеть мир по-новому — вместе с Фра Филиппо, Джотто, Андреа Вероккио, Сандро Боттичелли, Леонардо да Винчи, Микеланджело...

Талант Леонардо да Винчи был впервые оценен во Флоренции. Но, успев создать под покровительством просвещенных Медичи лишь несколько прославивших его картин, он вдруг бросает все и в 1482 году уезжает в Милан, приняв приглашение Лодовико Сфорца, герцога Моро.

Исследователи называют разные причины, побудившие Леонардо на пороге своего тридцатилетия переехать в Милан. Предполагают, что его погнала из Флоренции нужда: не поладив в чем-то с самим Лоренцо Великолепным, он стал получать меньше заказов. По другой версии Леонардо чрезвычайно занимали инженерные работы, которые предстояло вести в Милане. Джорджо Вазари, оставивший жизнеописания великих художников эпохи Возрождения, считал, что Леонардо отправился в Милан, чтобы ублажать слух Лодовико Сфорца игрой на лютне и импровизацией стихов, на что он был большой мастер. Как будто нельзя было музицировать во Флоренции!

Все эти предположения верны, и все-таки он покидает Флоренцию не для этого. Он верит, что его ждут великие свершения. Лоренцо Медичи, избалованный тем, что у него под рукой всегда были лучшие художники, готовые выполнить любой заказ, разочарован в Леонардо, недоволен его медлительностью. Но в Милане ждет Лодовико Сфорца, ждет с нетерпением, и под таким покровительством можно осуществить грандиозные проекты.

Леонардо предложил герцогу Моро увековечить облик его отца, Франческо Сфорца, в огромном конном памятнике и с жаром взялся за работу. Довольно скоро глиняная модель «Колосса» уже стояла на площади перед дворцом, изумляя современников красотой и мощью. Но далее дело не продвинулось. За семнадцать лет, проведенных Леонардо в Милане, статую так и не удалось отлить в бронзе. А глиняную модель французские стрелки расстреляли в 1499 году.

Он получил заказ на большую фреску «Тайная вечеря» для миланского монастыря Санта Мария делла Грацие. Великий экспериментатор, Леонардо решил писать ее масляными красками. Это было невозможно — едкая известь разъедала масло. Но если бы удалось удержать масляный слой на стене, то и во фреске он мог бы добиться переливающегося цвета, тающей светотени.

И Леонардо разрабатывал новые грунты, покрывал ими поверхность стены, шлифовал ее — до тех пор, пока краска не легла послушно. И он создал шедевр. «Тайная вечеря» засияла невиданными до той поры в настенной живописи тонами. Эта работа более других прославила Леонардо, но кто мог знать, что она окажется столь недолговечной. Уже в XVI веке известь все же отторгла масляный слой, и фреска оказалась полуразрушенной. Упорными усилиями реставраторов цвет местами был восстановлен. К счастью, и сейчас читается вся композиция, и можно вообразить, какой она была когда-то.

Миланский период был расцветом в творчестве Леонардо. Он приехал в этот город полным сил и замыслов. По описаниям современников, это был высокий человек с русыми волосами, правильными чертами лица, голубыми глазами. Вазари писал о Леонардо: «Блистательностью своей наружности, являвшей высшую красоту, он возвращал ясность каждой опечаленной душе, а словами мог заставить любого упрямца сказать «да» или «нет». Своей силой он смирял любую ярость, правой рукой гнул стенное железное кольцо или подкову, как свинец. С равной доброжелательностью выказывал он внимание любому, будь тот богат или беден, лишь бы обладал дарованием и доблестью».

О его душевных привязанностях Вазари, родившийся за семь лет до кончины Леонардо, ничего не сообщает. Среди примерно двух десятков сохранившихся до нашего времени картин, несомненно принадлежащих его кисти, есть несколько прекрасных женских портретов. Один из них — на нашей обложке.

У «Дамы с горностаем» тонкие, благородные черты, но главное — ее обаяние, сквозящее в одухотворенности лица, в грации осанки и жеста. И как всегда у Леонардо, в картине нет ничего лишнего, мешающего восхищению натурой.

Ему было чуть более тридцати лет, когда он писал этот портрет. И, по свидетельству Вазари, «он был так обаятелен, что влек к себе сердца людей».

А она была не только хороша собой, она писала стихи, и современники называли ее «миланской Сафо». Любуясь этим портретом через пять веков после того, как он был написан, я не могу поверить, что не любовь вдохновляла Леонардо. А может быть, это был все тот же живой и жгучий интерес к жизни, который сродни любви.

Эта юная женщина, семнадцатилетняя Чечилия Галлерани, была возлюбленной его миланского покровителя — Лодовико Сфорца.

Разве не удивительно, что у нее на руках не котенок, а хищный зверек? Но горностай был геральдическим символом рода Сфорца. К тому же по-итальянски

янски этого зверька называют «гале», что созвучно с именем Галлерани. Значит, этот символ объединяет герцога и его возлюбленную. Видимо, так было задумано.

Зверек в руках Чечилии кажется ручным, и это тоже могло быть значимой деталью, говорящей о власти Чечилии Галлерани над Лодовико Сфорца. Однако в ее облике нет ничего властного. Наоборот, лицо ее кажется доверчиво-бесхитростным. А рука с разжатыми пальцами даже не пытается удерживать зверька.

Изысканная красота больше всего передана в пластике: изящный поворот головы, почти полностью повторенный горностаем, легкий жест руки. И оба смотрят в сторону — что-то невидимое зрителю притягивает их.

В этом повороте и взгляде кроется, мне кажется, загадка того самого «пульсирования жизни», которое почти всегда можно почувствовать, глядя на портреты Леонардо. В данном случае это как бы готовность к движению: его еще нет, но оно вот-вот произойдет.

Многое известно о Леонардо, и тем не менее он остается человеком очень загадочным. Чего стоит один его почерк! Леонардо писал справа налево, прибегая время от времени к шифру. Чтобы прочесть около семи тысяч листов его рукописей, исследователям пришлось составлять список его знаков и пользоваться зеркалом.

Но есть вещи еще более странные. Он никогда не торопился — но успел оставить след во многих науках, не говоря уже об искусстве. Он так много сделал — но так мало сохранилось. Ни одно открытие не названо его именем — но так много гениальных догадок и изобретений рассыпано по его рукописям. Человечество потом открывало их заново.

Похоже, земная слава не заботила его. И предназначение его, наверное, было не в том, чтобы оставить целые залы в музеях и страницы в учебниках по физике, математике, физиологии... Он был похож скорее на гениального наблюдателя, оставившего ярчайший след в искусстве и всех науках, которыми занимался.

«Для Флоренции было величайшим даром рождение Леонардо и бесконечной потерей — его смерть», — заключает свое повествование об этом гении Джорджо Вазари.

Не только для Флоренции...

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ. ОТВЕТЫ

1. Так говорят, когда речь идет об очень трудных вопросах.

Согласно древнегреческому мифу, Сфинкс — существо с женским лицом и грудью, с телом льва и крыльями птицы. Он обитал в Фивах и имел обыкновение задавать трудные загадки. Тех, кто не мог их разгадать, Сфинкс убивал. Задал он загадку и Эдипу, мудрому царю Фив: «Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех?»

«Человек, — ответил царь Эдип. — В детстве (по меркам вечности — утро) он ползает на четвереньках, потом ходит на двух ногах, а в старости (под вечер жизни) опирается на палку».

Посрамленный Сфинкс бросился с утеса в море и погиб.

2. В «Одиссее» Гомер описывает царство мертвых и говорит о муках, которыми боги карают провинившихся.

Тантал был одним из бесчисленных сыновей любвеобильного Зевса. Боги любили Тантала, покровительствовали ему. Но возгордившийся Тантал не отвечал им взаимностью. Он решил проверить их всеведение и приготовил им блюдо... из тела собственного сына. Боги ужасно обиделись, сбросили Тан-

тала в царство мертвых и подвергли его ужасным мукам.

Гомер описывает Тантала стоящим по горло в воде, но томимого страшной жаждой: как только он склонялся к воде, она тут же убегала вниз. Над головой Тантала висели аппетитные плоды, но дотянутся до них он не мог...

3. Сизиф был сыном Эола, бога ветров, и, подобно Танталу, любил подшутить над олимпийскими богами. Однажды он обманул даже бога смерти Таната, заковав его в цепи. Люди перестали умирать, нарушился порядок, заведенный Зевсом. За это боги и наказали Сизифа.

Согласно Гомеру, Сизиф был обречен тащить на гору огромный камень. Как только ценой невероятных усилий он достигал вершины, камень тут же срывался вниз. И все начиналось сначала.

Труд бесполезный, никому не нужный — действительно, страшное наказание.

4. И опять Гомер. К красавцу Парису явились три богини: Гера, Афина и Афродита с просьбой отдать яблоко самой прекрасной из них. Но нравы конкурсов красоты у древних мало отличались от того, что происходит сейчас. Афродита пообещала Парису любовь прекрасной Елены, и он без особых колебаний протянул яблоко ей. Гера и Афина этого Парису не простили. Когда Парис похитил Елену у спартанского царя Менелая и увез ее к себе в Трою, мстительные богини сделали так, что все греческие герои вознамерились наказать Париса, а вместе с ним и Трою. Кончилось все это длительной войной и гибелью Трои.

А причиной, как утверждает Гомер, было всего лишь яблоко. Да, страшна месть оскорбленных женщин.

5. Лета — река, текущая, согласно легенде, в подземном царстве мертвых. Воды этой реки дают забвение от всего земного. Все, что кануло в эту реку, — забыто навсегда.

6. Когда Прометей похитил для людей огонь, научил их искусствам и ремеслам, дал им знания, Зевс ужасно разгневался. Самого Прометея он жестоко покарал, а людям решил послать как можно больше зла и горя.

По его приказу была изваяна прекрасная девушка, боги одарили ее массой достоинств и всего одним недостатком — любопытством. Назвали ее Пандорой («масса даров») и сделали невестой Эпиметея, брата Прометея. Мудрый Прометей предостерегал брата от даров Зевса, но тот не внял советам. В доме жениха был большой сосуд (в других переводах — ящик), закрытый тяжелой крышкой. Никто не знал, что в нем, но все понимали, что там находится нечто, грозящее людям бедой. Лишь Пандора не удержалась и полюбопытствовала. Стоило ей приподнять крышку, как из сосуда мгновенно вылетели болезни и беды. Пандора поспешила захлопнуть сосуд, но там осталось лишь одно — надежда.

А беды и болезни разлетелись во все стороны и теперь приходят к людям тихо, незваными и неузнанными. Ведь Зевс сотворил их немыми. Но надежда покидать нас не должна.

7. Когда персидский царь Кир захватил греческий город Приену, жители бежали из этого города, захватив самый ценный свой скарб. Лишь мудрец Биант ушел с пустыми руками. На недоуменные вопросы он отвечал: «Все свое ношу с собой», давая понять, что самое ценное — это духовные богатства.

Как выяснилось, эфемерное, казалось бы, богатство имеет и вполне практическую весомость. По дороге из Приены горожане растеряли свое добро, и Биант кормил их на те дары, что получал в дороге от прохожих за мудрые советы.

8. Геракл был сыном Зевса и обык-

новенной женщины, красавицы Алкмены. Гера же, законная супруга Зевса, терпеть не могла этого молодого человека, недаром его имя означает — преследуемый Герой. Зевс обожал Геракла, но Гера настояла на том, что Геракл будет возведен на Олимп только в том случае, если совершит 12 подвигов.

Первый подвиг — победа над немейским львом, чудовищем, опустошившим окрестности города Немеи. Геракл выпустил в него три стрелы, которые отскочили от его шкуры. Лев бросился на Геракла, но тот ударил его тяжелой палицей по голове и задушил голыми руками. В честь этой победы Геракл учредил Немейские игры, которые проводились раз в три года — на время этих игр во всей Греции прекращались войны.

Второй подвиг — победа над лернейской гидрой, обитавшей в болотах около города Лерна и наводивший ужас на горожан. У девятиголовой гидры одна голова была бессмертной. Но это не помешало Гераклу одержать вторую победу.

Третий подвиг — битва со стимфалийскими птицами с бронзовыми перьями. Завершилась битва изгнанием птиц в черноморские дали.

Четвертый подвиг — поимка быстроногой керинейской лани.

Пятый подвиг — погоня за страшным эрименфским вепрем.

Шестой подвиг — чистка авгиевых конюшен. У Авгия, царя Элиды, были несметные стада быков. Геракл обещал очистить огромный погрязший в навозе скотный двор Авгия за один день. За это Авгий должен был дать ему десятую часть своего стада. Геракл отвел к скотному двору воду из двух рек — Алфея и Пинея. Вода мгновенно очистила конюшни, но Авгий отказался вернуть долг. Спустя некоторое время Геракл с большим войском вторгся в Элиду и убил Авгия. В честь этой победы он учредил Олимпийские игры, которые в древние времена проводились в течение целого тысячелетия. В прошлом году отмечалось столетие олимпийских игр современности.

Седьмой подвиг — укрощение взбесившегося критского быка.

Восьмой подвиг — похищение коней царя Диомеда.

Девятый подвиг — поход за поясом Ипполиты, царицы амазонок. За этот пояс пришлось Гераклу скрестить оружие с воинственными девами, жившими на берегу Черного моря. Понятно, что Геракл победил и на этот раз.

Десятый подвиг — коровы великана Гериона, которых Геракл угнал из-за океана, предварительно перебив хозяев и воздвигнув у Гибралтара так называемые Геркулесовы столбы — две скалы, которые возвышаются по берегам пролива и по сей день.

Одиннадцатый подвиг — укрощение трехголового пса Кербера (Цербера), охранявшего выход из царства мертвых.

Двенадцатый подвиг — золотые яблоки из сада Гесперид, дочерей Атласа, который держал на своих плечах весь небосвод. Пока Атлас ходил за яблоками, Геракл держал небосвод на своих плечах. Атлас попросил Геракла подержать еще немного. «Согласен, — ответил Геракл, — но небосвод натер мне плечи. Я сделаю себе подушку, а ты пока подержи небосвод сам». С этими словами он передал груз Атласу и немедленно сбежал.

Все подвиги Геракла связаны с обманом и бесчисленными убийствами. Но некоторым оправданием герою служит то, что многочисленные олимпийские боги во главе с Зевсом сами непрерывно обманывали друг друга, прелюбодействовали, подличали и не жалели чужой крови. Так что представления о благородстве и чести наших предков — не более чем миф.

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Летний сад», Б. Никитская, 46;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, тел.: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, тел.: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, тел.: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, тел.: 310-51-35;
«Лотос», ул. Мира, 6, тел.: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40, тел.: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати
Телефон для справок: (812) 176-22-94 (с 10 до 18 часов)

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал
С. И. Кавешников.
У него есть все выпуски журнала «Будь здоров!».
Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу.

В редакции можно приобрести выпуски журнала за 1993—1996 гг.,
а также
книгу академика Н. М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
Стоимость книги в редакции — 7 тысяч рублей

В ближайшее время выйдет в свет книга В. В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на журнал

73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов	

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	——— руб ——— коп	Количество комплектов	
	переадресовки	——— руб ——— коп		

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДИСТОНИИ
«УЖАСНО БОЮСЬ ИНСУЛЬТА»
ТРАВЫ ПРОТИВ БРОНХИТА
ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ
«Я ПЛОХО СЛЫШУ»
ВРЕДНА ЛИ НОВАЯ МУЗЫКА?
ПОЕДИНОК ЛЕОНАРДО И МИКЕЛАНДЖЕЛО

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК—005—93,
том 2: 95200 — периодические издания
Подписано к печати 24.01.97. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16.
Тираж 80 000 экз. Заказ № 2712.
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

35

11 | 12

АРТОЧКА

035

здания)

ество
пек-
в

11 | 12

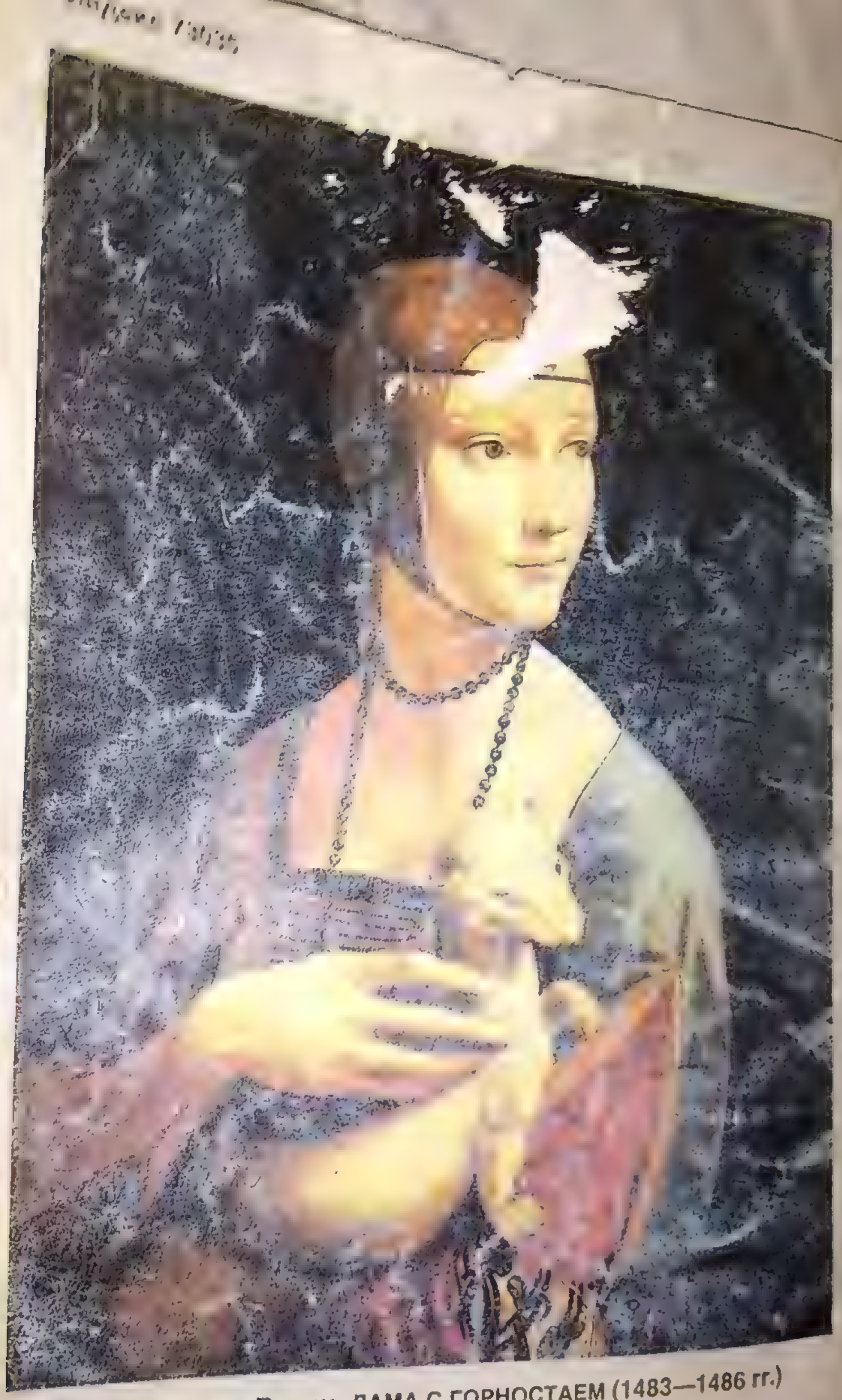
5—93.

60×90/16.

Ленина, 5

ФЕВРАЛЬ

Фото Льва Шерстенникова



Леонардо да Винчи. ДАМА С ГОРНОСТАЕМ (1483—1486 гг.)

Дом Чарторыльских, Краков

БУДЬ ЗДОРОВ!

№5 1997

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

- ОБЩИЙ ЯЗЫК С КОШКОЙ
- ПРЕОДОЛЕНИЕ МАСТОПАТИИ
- ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ
- ВОПРЕКИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА...
- ЧЕСНОК ОТ ГИПЕРТОНИИ
- СУДЬБА И ФИЛЬМЫ МАРИКИ РЁКК

МАЛЕНЬКАЯ ЖЕНЩИНА

Ежемесячный журнал
№ 5 (47), май, 1997 г.
Основан 5.1 1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Льва Бородулина

Фото в номере
Виктора Ахломова

©«Будь здоров!», 1997 г.

В НОМЕРЕ:

ЮРИЙ КЛИМОВ
Будьте добры!.. 3

ВЛАДИСЛАВ ХОДАСЕВИЧ
Стихотворения 4

ДЖОРДЖИА ВИТКИН
Мужчина и стресс 6

МИХАИЛ РЕЧКИН
Розовая пена и язва желудка 12

СЕРГЕЙ БОРОДИН
Моя вторая молодость 13

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Очищение организма 15

ТАМАРА КИСЛОВА
Забыла о радикулите 21

СЕРГЕЙ БАРСОВ
Общий язык с кошкой 22

СТИВ ШЕНКМАН
Жизнь с диабетом 24

ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ
Вопреки болезни Альцгеймера... 31

БОРИС КЛЮЕВ
Осторожно: мастопатия 33

АНАТОЛИЙ АСТАПЕНКО
Слишком белый хлеб 37

ЮРИЙ СУПРУНЕНКО
Тень садовника 39

С. ФУЛДЕР, Д. БЛЭКВУД
Чеснок от гипертонии 43

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефон: 266-77-76
Факс: 266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Индекс для подписки:
73035

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Всё о крапиве — 47

ВЛАДИМИР НУЖДОВ
Меня спас метод Шевченко — 52

ПЕТР СУШКИН
Фенхель в подарок — 55

ВАССА СТРАКОВСКАЯ
Игры вместо лекарств — 57

МАРГАРИТА ЛОМУНОВА
Великий неудачник Парацельс — 62

АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ
Любовь Льва Толстого — 69

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Марика Рёкк — «девушка моей мечты» — 77

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Конкурс мадонн — 81

Коэффициент эрудиции — 85

РОСТИСЛАВ ОРЛОВ
Иностранный легион — 86

Продолжается подписка
на II полугодие 1997 года на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Обращаем внимание читателей на то, что наша цена за подписку
осталась неизменной — 15 тысяч рублей (без доставки)
Подписной индекс 73035
Общий каталог газет и журналов, стр. 119

Юрий Климов

ЖИЗНЬ

Будьте добры!..

Пушкин писал: «Говорят, что несчастье — хорошая школа. Может быть. Но счастье есть лучший университет. Оно довершает воспитание души, способной к доброму и прекрасному».

Слова эти мне близки и понятны. Детство я провел среди невежества и предрассудков, где не было ни справедливости, ни доброты. Еще тогда я понял, что если это и школа, то школа ужасная, которая убивает душу. А путь к доброму и прекрасному лежит совсем в иных пределах.

И если уж так распорядилась судьба, что человеку сызмальства довелось пройти школу несчастий, ожесточивших его, то есть лишь один путь к счастью, если понимать под ним благостное состояние души. Это путь нравственного самосовершенствования.

Сейчас, по прошествии многих лет, я могу сформулировать тезисы, следуя которым я шел к своей цели.

1. Как музыкант настраивает скрипку перед концертом, так и человек должен каждое утро настраивать себя на мажорный лад, готовить себя к добрым делам.

2. Надо ориентировать себя на позитивное мышление, исключающее даже мысленное нанесение кому-либо ущерба или вреда, отвергающее зло, месть, хулу.

3. Душевному равновесию способствуют занятия спортом, приобщение к музыке, поэзии, искусству.

4. Проблемы, заботы, неприятности — разве без них проживешь? Относиться к этому следует философски, то есть принимать жизнь такой, какая она есть, перетерпеть то, что изменить не можешь, постараться преодолеть то, что кажется преодолимым.

5. Нет несчастной любви, есть люди, готовые быть несчастными. Даже неразделенная любовь облагораживает. Любовь непостоянна (хотя есть много исключений) и прихотлива. Она является, когда хочет, и уходит без предупреждения. Берегите ее и лелейте, а если она уйдет, вспоминайте ее светло и чисто.

6. Повезло тому, кто любит свою работу и дорожит людьми, с которыми вместе трудится. Но жизнь несовершенна, многим приходится выполнять работу, которая им тягостна и неинтересна. Что делать? Постарайтесь хотя бы изменить свой взгляд на эту работу, найти в ней привлекательные стороны, что окажет пользу и телу, и душе, и уму, и сердцу.

7. Считается, что злой человек любит лишь себя. Это не так. Злоба разрушительна, она подтачивает душу и тело. Под ее прикрытием и защитой вызревают телесные недуги. Кто не любит других, наносит ущерб и себе. Как и любовь, зло распространяется не только на окружающих, но и на себя самого.

Вывод простой: желаешь добра себе — желай его и другим. Будешь добрым — будешь и счастливым!

Владислав Ходасевич

ПОЭЗИЯ

И небом невозбранно дышит
Почти свободная душа

Рисунок Кати Козловой

* * *

Люблю людей, люблю природу.
Но не люблю ходить гулять,
И твердо знаю, что народу
Моих творений не понять.

Довольный малым, созерцаю
То, что дает нещедрый рок:
Вяз, прислонившийся к сараю,
Покрытый лесом бугорок...

Ни грубой славы, ни гонений
От современников не жду,
Но сам стригу кусты сирени
Вокруг террасы и в саду.

15—16 июня 1921 г.

* * *

Играю в карты, пью вино,
С людьми живу — и лба не хмурю.
Ведь знаю: сердце все равно
Летит в излюбленную бурю.

Лети, кораблик мой, лети,
Кренясь и не ища спасенья.
Его и нет на том пути.
Куда уносит вдохновенье.

Уж не вернуться нам назад,
Хотя в ненастье нашей ночи,
Быть может, с берега глядят
Одни нам ведомые очи.

А нет — беды не много в том!
Забыты мы — и то не плохо.
Ведь мы и гибнем и поём
Не для девического вздоха.

4—6 февраля 1922 г.

* * *

Когда б я долго жил на свете,
Должно быть, на исходе дней
Упали бы соблазнов сети
С несчастной совести моей.

Какая может быть досада,
И счастья разве хочешь сам,
Когда нездешняя прохлада
Уже бежит по волосам?

Глаз отдыхает, слух не слышит,
Жизнь потаенно хороша.
И небом невозбранно дышит
Почти свободная душа.

8—29 июня 1921 г.

* * *

Друзья, друзья! Быть может, скоро —
И не во сне, а наяву —
Я нить пустого разговора
Для всех нежданно оборву.

И, повинуясь только звуку
Души, запевшей, как смычок,
Вдруг подниму на воздух руку,
И затрепещет в ней цветок.

И я увижу и открою
Цветочный мир, цветочный путь, —
О, если бы и вы со мною
Могли туда перешагнуть!

25 декабря 1921 г.

Джорджиа Виткин,
США

КНИГА

МУЖЧИНА И СТРЕСС

При подготовке материала была использована книга руководителя антистрессовой программы медицинского центра в Нью-Йорке Джорджии Виткин «Мужчина и стресс», недавно вышедшая в издательстве «Питер». Автор рассматривает множество типичных ситуаций, которые могут стать причиной стресса у мужчин, и дает практические советы, как их избежать. Тесты и психологические методики помогут мужчинам не только предупредить стресс, но и обрести душевное равновесие.

Недавние исследования, в ходе которых было проанализировано более трех миллионов свидетельств о смерти мужчин, умерших от естественных причин, показали, что очень многие из них умирают в последнюю неделю перед днем рождения. Поразительно, какое большое значение придают мужчины этому дню! Для них день рождения — своеобразный Рубикон, точка отсчета, важнейшая веха, которой заканчивается время подведения итогов и начинается период подготовки к решению новых задач. Если к этому времени счет оказывается не в пользу мужчины — надежды не сбылись, прогнозы не оправдались, то он погружается в состояние глубокого стресса, провоцирующего болезни.

Но большинство мужчин решительно игнорируют симптомы стресса, отрицая их возможные последствия и отказываясь выяснять их причину. Я обращалась ко многим женщинам с просьбой вспомнить и перечислить физические симптомы стресса, которые они замечали у своих мужей, отцов или сыновей. Общий список включил 26 симптомов, среди которых были: бессонница, головная боль, аллергия, тошнота, изжога, запоры, боли в спине или в области шеи и т. п. Когда я обратилась с той же просьбой к мужчинам, то они в подавляющем большинстве отметили у себя лишь один симптом повышенной возбудимости, а именно обильное потоотделение. Это говорит о том, что мужчины не склонны связывать симптомы, указанные женщинами, со своим психоэмоциональным состоянием. Они приписывают их возрасту, недостаточной физической активности, болезням, но не стрессу! И отказываются обследоваться. Стресс усиливается, его симптомы множатся, а это ведет

к развитию серьезных соматических заболеваний.

Я хочу обратить внимание на еще несколько наиболее общих признаков стресса. Пожалуйста, прочтите их внимательно и отметьте, какие из них вы замечали у себя: трудности при глотании (спазм пищевода), различные расстройства кишечника, учащенное дыхание, кожные высыпания, приступы раздражения, боли в грудной клетке, головокружения, хроническая усталость, повышение давления, язвенная болезнь, тяга к алкоголю.

Эти типичные признаки стресса появляются не сразу. Им предшествуют незначительные изменения в психике и поведении мужчин, которые, как правило, они не связывают со стрессом. О них я и хочу рассказать.

1. Чаще всего мужчины без видимых причин начинают позволять себе грубость в общении с близкими людьми. Проще говоря, «срывают зло» на своих домашних.

2. Вторым по частоте проявлений сигналом наступающего стресса является замкнутость. В преддверии стресса мужчины становятся угрюмыми, мрачными и молчаливыми

3. В состоянии повышенной возбудимости мужчины начинают много есть. Полнота очень часто является признаком надвигающегося хронического стресса. Мужчины склонны объяснять избыток веса ленью, нерегулярными занятиями спортом, необходимостью деловых обедов и ужинов и т. д., но никак не потребностью в еде, компенсирующей надвигающийся стресс.

4. Взаимосвязь стресса и злоупотребления алкоголем объясняется теми же причинами, что и склонность к перееданию.

5. Хроническая усталость — симптом, характерный не для всех мужчин, но если он есть, то обычно возглавляет список симптомов наступления стресса.

6. Для некоторых мужчин характерен симптом «трудоголизма» (чрезмерного увлечения работой): суматошная активность, стремление все переделывать за другими, неумение закончить дела вовремя.

7. В преддверии стресса мужчины начинают курить значительно больше.

8. Некоторые мужчины становятся ужасно рассеянными.

9. Мимика тоже может стать сигналом надвигающегося стресса: мужчина начинает кусать губы или усы, морщить нос или часто сглатывать слюну. Спазм, похожий на тик, растягивает губы в усмешке.

Остальные ранние признаки стресса можно перечислить, что называется, одной строкой: потеря чувства

юмора; потеря интереса к сексу; растерянность и забывчивость; занудность; суетливость и нервозность; ошибки при построении фразы, заикание; дрожание рук и коленей в критических ситуациях.

Самый первый сигнал о стрессе обычно подает самая уязвимая система организма. По статистике, у мужчин это сердечно-сосудистая система. Но каждый человек имеет свои особенности. Отсутствие аппетита тоже может быть реакцией на стресс, хотя такой симптом у мужчин встречается редко. Очень часто сигналы раннего предупреждения информируют именно о том, какие системы организма наиболее уязвимы и на что нужно обратить внимание в первую очередь.

Итак, у вас был трудный день, но почему — вы точно сказать не можете. У вас плохое настроение, вы устали, вы чувствуете раздражение и злость на весь белый свет. Вам хотелось бы найти причину своего плохого настроения, но вроде бы объективно все в порядке... Мне часто приходится слышать, что мужчины испытывают стресс в ситуациях, которые объективно не могут быть признаны стрессовыми. Я их называю ситуациями, провоцирующими скрытый стресс.

Смена привычек. Сэм был великолепным чертежником и так привык к своей старой чертежной доске, что знал наизусть каждую выбоинку на ней. Фирма, где он работал, заказала для Сэма новую доску, и когда он получил ее, то выяснилось, что он не может на ней работать. Ее идеально ровная поверхность так раздражала Сэма, что он перестал есть и спать. И однажды его жена, случайно зайдя за ним в офис, обнаружила, что Сэм по памяти старательно воссоздает на новой доске трещины, выбоины и царапины, которые были на старой.

Удивительный случай, но он наглядно показывает, какой пробле-

мой может стать такая, казалось бы, мелочь. Что уж говорить о более серьезных вещах, таких как смена руководителя, новое назначение, потеря привычных жизненных ориентиров и т. д. Для многих мужчин причиной стресса могут стать такие ситуации: необходимость выступить публично, первый день на новой работе, участие в деловых переговорах с новыми партнерами, приезд дальних родственников, необходимость присутствия на школьных собраниях, участие в конкурсе на замещение вакантной должности.

Фактор ответственности. Мужчина, имеющий авторитет, быстро принимает решения и отдает приказы. Он четко прослеживает цепочку событий, которые произойдут в результате его указаний, может корректировать свои действия по ходу дела. Он берет ответственность на себя и своей властью распределяет ответственность среди своих подчиненных. Большинство мужчин не обладают такими способностями.

Часто мальчиков не приучают брать на себя ответственность. Поэтому многим мужчинам легче исполнять приказы, чем отдавать их. Они привыкли отвечать только за себя, да и то не всегда, и в непривычной ситуации теряются. Такие ситуации создают наиболее сильный стресс. От мужчин ждут, что они станут лидерами, будут контролировать ситуацию, командовать «парадом», но они все чаще предпочитают вторые роли и позицию наблюдателя.

Страх перед ответственностью преследует современного мужчину постоянно. Жизнь такова, что он все чаще предпочитает «не связываться». И тогда он начинает самореализовываться в мелочах, чтобы дать выход накапливающейся агрессии: водитель автобуса демонстративно не замечает пассажиров на остановках, официант подает обед с таким видом, будто вы

нанесли ему личное оскорбление, постовой придирается по мелочам к пешеходам и водителям. Все они находятся в ситуациях, провоцирующих скрытый стресс.

Оскомина от работы. Один из известных американских психологов назвал в своей книге четыре особенно опасных периода в жизни мужчин.

В 25 лет начинающие бизнесмены, журналисты, политики, научные сотрудники беспокоятся о достижении успеха в соответствии с тем, как они этот успех себе представляют. Могут ли они сами организовать дело? Как завоевать доверие партнеров? Как показать себя с наилучшей стороны?

В 35 лет мужчина переживает от того, что его способности могут остаться нереализованными, что его могут не заметить. Если он постарается все взвалить на себя, вероятно, будут недовольны его коллеги. Если он не будет «высовывать нос», его дальнейшее продвижение по службе станет маловероятным.

В 45 лет опасность стресса удваивается. Это самый опасный возраст. Молодое поколение наступает «на пятки», а двигаться дальше мешают старики.

В 50—55 лет мужчины испытывают стресс от нереализованных возможностей, от мыслей, что «жизнь прошла зря», от недостаточности своего влияния на ситуацию, на начальников или подчиненных, от приближающейся старости.

Достижения, самоутверждение, уверенность в себе, реализованные возможности — все эти факторы очень важны для мужчины. Если в жизни этого не хватает, начинается рутина. Исследование, проведенное известным американским социологом Р. Капланом, обнаружило, что в списке, включающем 30 специальностей, наиболее стрессогенной для мужчины оказалась работа на поточной линии. Работающие на ней люди испытывают «самую сильную скуку» и самую большую неудовлетворенность своим делом. Их работа не слишком сложна, не требует привлечения всех способностей, что порождает крайнюю незаинтересованность как в самом процессе, так и в его результатах. Другими словами, конвейер не оставляет пространства для успехов, самоутверждения или обретения уверенности в себе. Такая деятельность быстро набивает оскомину...

Оскомина — это психологический симптом депрессии, а на работе она обычно проявляется низкой эффективностью, отсутствием интереса, равнодушием и пустотой.

Раннее обнаружение стресса, определение его причин и характера позволят быстрее достичь желаемых результатов. Можно выбрать способ противостояния стрессовой ситуации или вообще избежать ее. Существуют приемы, помогающие ослабить действие стрессов, как кратковременных, так и хронических. Мужчине необходимо, например, сменить образ жизни, стимулирующий стресс, на новый, который этот стресс ослабит.

Первая помощь при кратковременном стрессе. В этом случае очень полезны физические упражнения. Что же предпочесть? Теннис, прогулки пешком или плавание? Прежде чем остановиться на каком-нибудь виде спорта, ответьте себе на вопрос: что вам по силам? Три дня бега трусцой не помогут снизить уровень стресса. Для этого нужно бегать регулярно.

Чтобы правильно подобрать физические нагрузки, нужно учесть ряд обстоятельств. Прежде всего, определите свои физические возможности. Кроме того, помните, что упражнения должны соответствовать вашей психодинамике. Если вы от природы борец, остановитесь на соревновательном виде спорта, например, волейболе или

теннисе. Хорошо, если от тренировки к тренировке ваше мастерство будет расти: повышение самооценки понижает общий уровень стресса.

По крайней мере, часть упражнений должна ритмически повторяться, поскольку ритмичные, повторяющиеся движения позволяют расслабиться.

Концентрация внимания на физических упражнениях ослабляет воздействия стресса: время занятий спортом должно быть вашим свободным временем и никакие посторонние мысли не должны вас отвлекать. Необходимо выбрать достаточно трудные упражнения, чтобы адреналин, накапливающийся при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналина сделает вас раздражительным и нервным.

Иногда состояние здоровья не позволяет мужчине заняться спортом или он не имеет для этого достаточно времени. В этом случае поможет релаксация (или медитация), которая отвлечет внимание от конфликтной ситуации и избавит от лишнего адреналина. Занимает релаксация, как правило, 15—20 минут. Медитация способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снижению уровня молочной кислоты в крови.

Медитативных техник очень много. Вот одна из самых простых. Сядьте удобно напротив стены, где висит приятная для глаз картина. Сосредоточьте внимание на картине и начинайте считать от 100 до 2 — по одному числу на каждый выдох. Если вы сумеете сосредоточиться на картине, то вскоре почувствуете, что веки станут тяжелыми и глаза начнут закрываться. Медленно закройте глаза. Ваши глаза закрыты, и вы продолжаете обратный счет по одному числу на каждый выдох. Устав считать, представьте себе, что вы мягкая тряпичная кукла, ваше тело расслаблено и вы плаваете в приятных волнах. Теплые ласковые волны легко касаются вашего тела. Вам спокойно и комфортно. Можете больше не считать, а просто плыть. Если вдруг вспомните что-либо неприятное, постарайтесь тут же выбросить эту мысль из головы и сохраняйте расслабленное состояние.

Вот еще одно медитативное упражнение.

Начинайте считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. Теперь закройте глаза и снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. Не открывая глаз, еще раз посчитайте от десяти до одного, представляя, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. Плывите по облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Следующие упражнения помогут хорошо расслабить мышцы тела.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд и расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в одну секунду.

2. Зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите зубы и губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену спиной, пожми-

те плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь вытянутыми руками в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

8. Напрягите ягодичные мышцы на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

9. Медленно сожмите пальцы ног, напрягите их и продолжайте сгибать как можно сильнее. Расслабьтесь, медленно снимая напряжение до кончиков пальцев. Повторите быстрее.

Постарайтесь определить, какие мышцы напряжены сильнее и какие расслабляются с трудом. Повторяйте упражнение как можно чаще.

Принципы управления долговременным стрессом. Так уж сложилось, что женщины привыкли помогать друг другу. Подруги ходят вместе в театр или в гости, обсуждают свои дела, детей, мужей, друзей и недругов. Эта своеобразная психотерапия очень полезна. Она позволяет расслабиться, пожаловаться и, может быть, найти выход из трудного положения.

К сожалению, такое поведение не свойственно мужчинам. Мужчины вместе работают, занимаются спортом, участвуют в вечеринках, но свои неприятности каждый переживает в себе и не делится с окружающими. Задача женщины, понимая это, помочь своему мужу или сыну.

Прежде всего женщина должна дать ему понять, что заботится о нем. Но она не должна показывать, что это ее тревожит. Надо попытаться встать на его точку зрения и разобраться, что именно его беспокоит, последовательно и ненавязчиво искать причину стресса, раскручивая ситуацию назад. Задавать наводящие вопросы, быть активным слушателем, демонстрируя симпатию и поддержку.

Если мужчина живет в ожидании неприятностей, то чаще всего они и происходят. Из-за беспокойства и напряжения меняется его поведение. Психологи называют такую ситуацию негативным самовосприятием. Вы предсказываете себе неудачу, ваше поведение меняется, окружающие реагируют на это соответствующим образом, и неприятность происходит. С большой уверенностью можно сказать, что мы сами виноваты во многих своих неудачах. Негативное восприятие мира блокирует наши усилия, направленные на общение, распространяя вокруг волны разочарования и критицизма. Попробуйте другое, позитивное восприятие мира, и вы поможете себе снизить свой стресс. Посмотрите на себя другими глазами, измените свое представление о себе и о своем месте в этом мире.

Многие мужчины говорили мне, что как только их начинают преследовать неудачи, они начинают бояться потерять уважение своих жен, детей, друзей, коллег. Поэтому поддержка близких для мужчины особенно важна. Мужчины чаще бывают раздражительными, чем женщины. Тем не менее они должны контролировать свое раздражение. Будет лучше, если вы сразу объясните причину своего раздражения близким. При этом не обобщайте. Расскажите о конкретном случае, который с вами произошел. И уж если жена забыла пришить пуговицу к вашей рубашке, не унижайте ее утверждением, что ей вообще наплевать на семейные обязанности.

Если обидчик пытается объясниться с вами, выслушайте его; если он приносит вам свои извинения, примите их. Если вы будете настаивать на своем, это не избавит вас от злости. Постарайтесь закончить неприятный инцидент как можно скорее. Если ваше внимание сконцентрировано на обиде, вам трудно выйти из стресса. Дружеский разговор поможет снять напряжение, раздражение и стресс.

Признайтесь себе в том, что стресс

— шаг за шагом, минута за минутой — затягивает вас в свой омут. Признаться нужно прежде, чем вы ослабли, как физически, так и морально. Переоценка — важная часть этого процесса. Вам нужно вырваться из ямы, а для этого требуется мобилизация всех сил организма.

Исцеление требует правильного подбора средств. Возможно, это будет релаксация. Она позволит вам отдохнуть. Возможно, это будут занятия спортом. Они удалят избыток адреналина, скопившийся за день. Это может быть самовнушение, которое его вытеснит. И наконец, помните, что смех — лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса. Когда вы смеетесь, отдыхают мышцы, падает эмоциональное напряжение и появляются новые перспективы. Это лучшее средство борьбы с болезнями, и прежде всего с самим собой. В следующий раз, когда возникнут трудности, вспомните два подходящих анекдота и расскажите их друзьям, они будут рады посмеяться вместе с вами.

В издательстве «Питер» недавно вышли в свет новые книги:
«Психологические опыты», «Гений общения»,
«Если у ребенка астма», «Гимнастика для грудных детей»,
которые можно купить в книжных магазинах
или заказать наложенным платежом по адресу:
197198, С.-Петербург, а/я 619, «Книга — почтой».
Ориентировочная стоимость каждой книги — 10000 руб.,
включая почтовые расходы.
Телефоны для оптовых покупателей
(812)327-93-37, (812)294-54-65, (095)235-55-83

РОЗОВАЯ ПЕНА И ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Этот необычный метод лечения язвы желудка я узнал от своей бабушки.

Больному нужно стать на время лесным отшельником. Главное — разыскать места рубок березового леса. Обычно березовые дрова заготавливают весной как раз во время хода березового сока. На свежих пнях всегда выступают шапки розовой пены. Такая метаморфоза происходит с березовым соком.

Многие язвенники применяют свежий березовый сок в качестве естественного лекарства, но не догадываются, что березовая пена обладает куда большим лечебным эффектом, чем сок. Ее надо собирать с пней в чистое эмалированное ведро и употреблять внутрь ежедневно. Продолжать лечение до тех пор, пока идет сок и образуется пена.

Я знал людей, которые исцелились таким образом. Один из них благополучно прожил еще 43 года и умер 84-летним стариком, сохранив ясность ума и трудоспособность до последних дней жизни.

Михаил Речкин

Сергей Бородин

ГОЛОДАНИЕ

МОЯ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Еще в XIX веке было отмечено появление внешних признаков омоложения во время лечебного голодания. Молодели лица, глаза, кожа, люди становились много бодрее, потому что избавлялись от своих хворей. Однако сразу надо оговориться, что целебно не всякое голодание, а только такое, при котором регулярно, то есть 1—2 раза в сутки, происходит очищение всего желудочно-кишечного тракта и голодающий много пьет. А иначе будет хуже, чем до голодания*.

При нормальном процессе в первую очередь омолаживаются жидкие ткани — кровь и лимфа. Затем мягкие ткани — кожа и мышцы, уменьшается жировая ткань и как бы «съедаются» все больные ткани, доброкачественные новообразования, а также застарелые участки кровоизлияний и тромбы.

Особенно очевиден эффект омоложения кожи и глаз, благодаря которому голодарей легко отличить от всех остальных людей того же возраста.

И как бы само собою разумеющимися побочными явлениями становятся излечение глаукомы и катаракты, улучшение слуха, обоняния и обострение вкусовых ощущений. Иначе говоря, все «датчики» организма становятся более чувствительными, в том числе и ко всем вредностям: духоте, табачному дыму, запаху спиртного, а кофе и чай уже не приносят никакого удовольствия. Да и многие другие вкусы и привычки меняются.

Но такая степень омоложения возможна только у тех, кто не ленится очищать организм и много пить: только чистый организм может сам себя вылечить и омолодить. И чем чище он будет, тем большая степень омоложения достигается.

У самых старательных рассасываются злокачественные новообразования, омолаживаются сухожилия и даже внутренняя структура костей. Они забывают про свои артрозы и артриты.

Помню, как поразило это явление в 1976 году весьма опытного хирурга и рентгенолога Института имени Склифосовского А. Я. Шейманидзе. Он несколько месяцев не мог поверить в омоложение структуры костей, вновь и вновь сравнивал мои рентгеновские снимки, сделанные в разные периоды. А потом вдруг совершенно неожиданно для меня выпалил: «Да я же знаю, что вам 40 лет, а не 18». И потом, уже отвечая на мои настойчивые расспросы, пояснил: «Посмотрите, какая у вас во

---

* Более подробно о типах голодания можно прочесть в № 10 и 11/12, 1994 г.

время голодания стала частой и прямолинейной сетка снабжения костей. А до голодания, когда вы страдали от спондилоартрита, эта сетка была, как у 70-летнего, редкая и извилистая. Ведь артрозы и артриты можно рассматривать как преждевременное старение скелета. Нет, это просто поразительно!»

Такого эффекта я добился, строго соблюдая три правила: регулярно очищал кишечник, очень много пил и пробегал не менее 20—30 км в день в хорошем темпе ежедневно во время голодания и после него.

Иначе говоря, самое серьезное омоложение достается только тем, кто не ленится догонять свою молодость!

Приведу наглядный пример незаменимости упомянутых факторов.

В октябре 1976 года мне покалечили в двух местах позвоночник (спондилолистез), и это вызвало острый рецидив болезни Бехтерева почти по всему позвоночнику и почти по всем суставам. Голодая, мне пришлось отлеживаться 4—5 месяцев. А потом еще 4—5 месяцев осторожно, не снимая корсета, я заново учился ходить. И хотя в этот период я часто голодал и пил воду в 3—4 раза больше прежнего, внутренняя структура костей опять стала стариковской.

Воспаление все же удалось одолеть таким полулежачим голоданием, а потом постепенно за несколько лет мне удалось восстановиться — я вновь поднимал тяжести, бегал, мои кости «помолодели».

Известно, что у пожилых людей при переломах кости срастаются плохо. А с помощью голодания и это преодолимо.

Как-то у меня сломался передний верхний зуб. На следующий день десна в этом месте опухла и стала болеть — пришлось прибегнуть к обезболиванию точечным массажем. Неотложные дела несколько дней не позволяли мне дойти до стоматолога и если бы не чудесные китайские точки, то и спать бы из-за боли не смог.

Тут я подхватил где-то грипп, стал голодать и вдруг обнаружил, что зуб не болит и опухоль спала. Но на этом история не кончается.

Через полгода обломок зуба стал шататься. И опять десна опухла, опять начались боли... На этот раз я дошел до стоматолога. На рентгеновском снимке врач показала мне трещину в корне зуба и гранулему и сказала:

— Такие трещины срастаются только у молочных зубов. Вот рецепт, полощите рот каждый вечер и будьте готовы к тому, что придется идти к хирургу, удалять корень зуба.

Я поблагодарил врача за рецепт и спросил, многим ли я рискую, если проволыню. Уж очень мне хотелось заживить зуб и обойтись без хирурга.

— Вам боль не позволит волынить, — ответила она.

Обычно мой организм реагировал на все неполадки отвращением к пище. Но этот перелом зуба почему-то не давал такого эффекта. Потому я и продолжал, как и раньше, питаться раз в день, вечерами. Потом полоскал рот и клал на обломок зуба ватку с кусочком мумиё размером в 2—3 мм.

Потом нажимал какую-нибудь из точек обезболивания и засыпал. И, как ни поразительно, через двое суток десна зажила и зуб перестал шататься. А контрольный рентгеновский снимок показал, что трещина заросла, а гранулема заизвестковалась.

Забавно то, что в возрасте 12 лет передний верхний зуб мне пришлось удалить, а в 60 удалось срастить!

САМОЛЕЧЕНИЕ

Валентина Ефимова

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение ушей. Природа предусмотрела естественную очистку ушей перемещением серы. Чтобы этот процесс шел активнее, следует время от времени оттягивать ушную раковину вниз и вперед. Знаток и практик тибетской медицины В. Ф. Востоков рекомендует обязательно вводить в комплекс утренней гимнастики упражнения для внешнего уха, способствующие очищению слуховых проходов.

1. Потереть выпуклости за ухом вверх-вниз — 8 раз.

2. Загнуть ушную раковину сзади наперед — 8 раз.

3. Повращать козелок по часовой стрелке — 8 раз.

4. Оттянуть вниз мочку уха — 8 раз.

Ежедневно уши мойте снаружи и внутри: вставив указательный палец в ухо, медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом на стенку удалите серу, сухие отмершие клетки и пыль, накопившуюся за день.

Очищение желудка. Эта процедура взята из практики йогов. Выполняют ее натощак. Сядьте на корточки, раздвиньте колени, выпейте стакан за стаканом от 0,7 до 2 л теплой воды, можно с небольшим добавлением соли и соды. Выпрямитесь и, задержав дыхание на выдохе, несколько раз втяните и расслабьте живот. Затем наклонитесь, не сгибая ног, на 90 градусов и, пощекотав основание языка правой рукой и надавливая на желудок левой, вызовите рвоту. После каждого извержения воды отдыхайте 10—20 секунд, а затем снова вызывайте рвоту, пока желудок не будет освобожден от всей выпитой воды. После процедуры выпейте стакан холодной воды и полежите.

Промывание желудка хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, метеоризме, диспепсии. В таких случаях процедуру проделывают ежедневно в течение 2 недель, затем — раз в 3 дня в течение месяца и, наконец, раз в неделю. Еженедельное очищение желудка рекомендуется всем людям с ослабленной печенью.

Процедура противопоказана страдающим серьезными сердечными заболеваниями, при высоком кровяном давлении, язвах желудка, гастритах с повышенной кислотностью.

Промывание кишечника. При очищении кишечника особое внимание уделяют его толстому отделу. И это неспроста: недоразжеванная пища, состоящая, как правило, из несовместимых для переваривания продуктов, начинает гнить и бродить уже в желудке; в тонкой кишке она до конца не усваивается и в итоге оседает в толстой кишке, накапливаясь в ее складках-карманах и отравляя весь орга-

---

Продолжение. Начало в № 4, 1997 г.

низм. Толстая кишка — уникальный орган; в ней имеется множество нервных окончаний с иннервацией буквально всех внутренних органов, именно здесь происходят процессы всасывания, реабсорбции микроэлементов, витаминов, глюкозы и других веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.

Если же кишка загрязнена, из нее в кровяное русло поступают не витамины и аминокислоты, вырабатываемые в здоровом кишечнике, а токсические продукты распада.

Еще великий русский ученый Мечников на опытах, проводимых с крысами, доказал, что кишечная аутотоксикация является основной причиной старения и возникновения множества болезней. Изучив 1148 случаев рака кишечника, он сделал вывод, что в 1022 случаях процесс начал развиваться в загрязненной толстой кишке.

О значении очищения кишечника писал и знаменитый русский курортолог М. Платен, который своим трехтомным справочником «Новый способ лечения» вызвал в конце XIX века интерес общественности к методам естественного оздоровления.

М. Платен указал, что различные кислоты, содержащиеся в подорожнике, золототысячнике, полевом хвоще, полыни, розмарине, крапиве, одуванчике, тысячелистнике, ромашке, виноградных листьях, трилистнике и других травах, оказывают асептическое воздействие и разрушают гнилостные яды, находящиеся в толстом кишечнике, поэтому отвары из смесей этих трав он рекомендовал для «кишечных вливаний».

Клизмы по методу Н. Уокера. К 2 л кипяченой воды (Г. П. Малахов рекомендует теплую, И. П. Неумывакин и Н. А. Семенова — прохладную) добавляют столовую ложку лимонного сока (яблочного уксуса, сока любых кислых плодов или кислого рассола квашеной капусты). Кислый раствор необходим для нормализации кислотно-щелочного равновесия кишечника, ибо гнилостные и бродильные процессы проходят в слабощелочной среде.

Раствор заливают в кружку Эсмарха, которую вешают на высоту до 1,5 м. Принимают коленно-локтевое положение так, чтобы таз был выше плеч, и осторожно вводят смазанный растительным маслом наконечник как можно глубже в прямую кишку. Дышать при этом надо, расслабляя живот. После введения жидкости желательно в течение 5 минут делать круговые вращательные движения тазом, поднять ноги и только после этого идти выпускать воду.

Специальное йоговское упражнение «Уддияна бандха», или втягивание живота, поможет физически подготовленным людям подольше задержать воду в кишечнике, благодаря чему промывание желудочно-кишечного тракта становится более эффективным. Это упражнение благотворно воздействует не только на физическое, но и на психическое состояние человека.

«Уддияна бандха». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохнуть, потом с силой выдохнуть. Задержать дыхание, напрячь мышцы живота и энергично втянуть живот так, чтобы под ребрами образовалась впадина. Положить руки на бедра, немного согнуть ноги и, не сгибаясь, слегка подать туловище вперед. При этом диафрагма легко поднимется. Оставайтесь в этой позиции, не дыша как можно дольше. Затем расслабьтесь, встаньте прямо и возобновите дыхание.

Начав с 1—2 раз, постепенно доведите число повторений упражнения до 7 раз.

Клизмы следует делать после естественного опорожнения кишечника, но если нет такой возможности, то в любое время — утром или вечером; в первую неделю — ежедневно, во вто-

рую — через день, в третью — через два дня, в четвертую — через три, а в пятую — раз в неделю.

При поступлении воды в кишечник нередко возникают боли, что вполне естественно, так как накопление каловых масс деформирует положение кишечника, вызывает напряжение его стенок и неприятные ощущения. После освобождения толстой кишки от каловых масс боли исчезают и процедура становится легкой.

«Шанк пракшалана» (буквально «очищение раковины», которую напоминает наш извилистый кишечник) является вершиной йоговских очистительных процедур. Суть метода заключается в следующем: выпитая подсоленная вода последовательно проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы желудочно-кишечного тракта для удаления токсинов и отложений каловых масс.

Выполняют процедуру натощак лучше утром в нерабочий день. В 5 л теплой воды растворяют 25—30 г поваренной соли (можно использовать рассол квашеных овощей) и быстро выпивают первую кружку (300—320 мл). Затем без перерыва в хорошем темпе выполняются следующие упражнения.

Упражнение 1. Ноги поставить на ширину 30—35 см, пальцы рук сплести в «замок», и поднять руки над головой ладонями вверх. Быстро выполнить наклоны вправо и влево по 8 раз в каждую сторону. Это упражнение открывает клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой — так называемый привратник.

Упражнение 2. Ноги расставлены на ширину 30—35 см. Левую руку отвести в сторону на уровне плеча, правую согнуть в локте и ладонь расположить у левой ключицы. Повернуть туловище влево, отводя левую руку назад. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение и поменять положение рук: правую руку отвести в сторону, а левую ладонь расположить у правой ключицы. Повернуться вправо. Повторить по 8 раз в каждую сторону без остановок. Таким образом открывается клапан между двенадцатиперстной и тонкой кишкой — дуоденоюнальный.

Выполнение каждого из двух описанных упражнений должно занимать около 10 секунд.

Упражнение 3. Лечь на пол на живот. Ладони разместить на полу по бокам от груди, ноги раздвинуть на ширину 30—35 см, пальцами опереться о пол. Выпрямить руки, отрывая верхнюю часть туловища от пола, голову поднять, о пол опираться только ладонями и пальцами ног. Повернуть голову, плечи и туловище вправо. Вернуться в исходное положение и сразу же повернуться влево. Повторить в каждую сторону по 8 раз. Упражнение занимает от 10 до 15 секунд. С его помощью открывается клапан между тонкой и толстой кишкой — илиоцикальный.

Упражнение 4. Стоя, ноги шире плеч. Чуть согнуть ноги в коленях, положить левую руку на левое колено. Присесть, одновременно поворачиваясь влево, пригибаясь и пронося правую руку к полу рядом с наружной стороной левой ступни. Левое бедро при этом должно надавить на живот. Без остановки вернуться в исходное положение, поменять руки и повторить упражнение вправо. Оно открывает заднепроходный клапан для дефекации. Четыре движения в каждую сторону займут около 15 секунд.

После выполнения этих упражнений следует выпить вторую кружку воды и снова быстро сделать все движения, затем — третью, выполнив соответственно упражнения, и так подряд шесть раз, после чего обычно возникает желание опорожнить кишечник. Если такое желание не появи-

лось, надо выпить еще кружку воды и еще раз проделать комплекс упражнений.

Иногда заднепроходный клапан не открывается и вода остается в кишечнике, вызывая ощущение тяжести. В таком случае серию упражнений нужно повторить 2—3 раза. Если и после этого стула нет, рекомендуется провокационная клизма с небольшим количеством воды (примерно 300 мл).

После каждого посещения туалета следует подмываться и смазывать заднепроходное отверстие растительным маслом во избежание раздражения слизистой оболочки солью.

Пить воду, посещая по желанию туалет, надо до тех пор, пока выпускаемая из кишечника жидкость не станет совершенно чистой. После этого необходимо выпить 300—400 мл обычной несоленой воды и вызвать рвоту, чтобы закрыть желудочно-кишечные клапаны. Вкус соленой воды, исходящей после пресной, подскажет, что клапаны закрылись.

Теперь нужно, не мешкая, поесть каши. От питья желательно воздержаться час-полтора, кофе или какао в этот день пить не следует. После еды полезно принять горячую ванну и выспаться. Никакой физической нагрузки в этот день быть не должно.

Повторять «Шанк пракшалану» рекомендуется раз в 3—6 месяцев. Противопоказана она при язве желудка и других заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта в острой стадии, при гипертонии, высокой температуре, туберкулезе и раке кишечника. Она опасна при почечной недостаточности.

Современный пропагандист йоги Индра Деви очень эффективным средством очищения кишечника от токсинов считает медовые и кофейные клизмы.

Медовая клизма. Столовую ложку меда растворить в стакане воды комнатной температуры, добавить столовую ложку лимонного сока. Ввести жидкость в кишечник и задержать на 10—15 минут.

Кофейная клизма. В 200 мл кипящей воды опустить 3 столовые ложки молотого кофе (быстрорастворимый использовать нельзя), прокипятить 3 минуты и затем 12 минут подержать на медленном огне. Процедить и охладить до комнатной температуры. Применять так же, как медовую.

Кофе, будучи введенным через кишечник, не возбуждая нервную систему, прекрасно активизирует слизистую оболочку толстой кишки и помогает выводить из нее отравляющие вещества, а кроме того, благотворно воздействует на работу печени, желчного пузыря и надпочечных желез. Такая клизма помогает преодолеть и начинающуюся простуду.

Глиняная клизма. Целительница В. М. Травинка — страстная пропагандистка лечения глиной. Для очищения кишечника она с большим успехом практиковала клизмы с водным раствором глины (1 чайная ложка на стакан воды).

Украинские народные целители И. Г. Непомнящая и Л. А. Бочкова предлагают методику очищения кишечника кефиром.

Очищение кишечника кефиром. В первый день натощак производят промывание кишечника кипяченой прохладной водой с помощью клизмы, а затем в течение дня выпивают до 3 л магазинного кефира (но не менее 1,5 л) вприкуску с маленькими кусочками подсушенного черного хлеба. Других продуктов питания и жидкости не употребляют.

На следующее утро вновь делают клизму и в течение дня выпивают 1 л или больше свежеприготовленного яблочного сока. Можно добавить в него морковный, капустный, свекольный соки или их смеси.

На третий день клизма не нужна, но в течение дня едят только вегетарианскую пищу.

Очищение кишечника кефиром принесет пользу в том случае, если проводить его регулярно 1—2 раза в месяц. Критерием эффективности, так же как и при других методиках, служит чувство легкости в кишечнике.

Авторы метода подчеркивают, что кишечник лучше очистится, если выполнять упражнения для укрепления мышц живота и стимуляции перистальтики кишечника.

Упражнение 1. Утром, лежа в постели, пальцами обеих рук энергично растирать зону прямой кишки (слева от пупка по диагонали к области паха) в течение 3—4 минут. Живот при этом расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажать на пупок и держать, пока не «побежит» пульс, затем отпустить.

Упражнение 2. Походить на четвереньках, затем выполнить упражнения, способствующие укреплению мышц живота: наклоны, «велосипед» (не менее 70 движений), резкое втягивание и расслабление живота, выполнение позы «плуга» (начать с 20—30 раз и довести до 70).

Для улучшения перистальтики кишечника полезен также массаж впадин посередине ступней ног с помощью роликового массажера.

Известны и другие способы очищения кишечника.

Очищение кишечника с помощью растительных волокон. Волоконца хорошо перемолотого, а затем пропаренного шиповника или гранулы морской травы ламинарии (в сухом виде) принимать спустя 2—3 часа после ужина по $^1/_2$ чайной ложки. По ходу движения в кишечнике они, разбухнув, энергично выносят вместе с собой накопившиеся там отложения каловых масс.

Нередко для очистки кишечника при болезнях печени и желчного пузыря применяют чистотел. Приводим эту методику по описанию фитотерапевта Л. А. Беркало.

Выведение полипов толстой кишки чистотелом. Свежие листья и стебли чистотела растирают в ступке или пропускают через мясорубку. Полученную кашицеобразную массу заливают горячей водой в соотношении 1:10 (например, 50 г на 500 мл воды). После охлаждения раствор вводят больному в виде клизмы (за 2—3 часа до этого он должен сделать обычную очистительную клизму). Эта процедура будет особенно эффективной, если лечебный раствор задержится в кишечнике на 1—2 часа.

Процедуры выполняют через день, а если больной хорошо переносит их, то и ежедневно. Обычный курс лечения составляет 10—20 процедур. В случаях сильного полипоза курс лечения проводят 2—3 раза с двух- или трехмесячным перерывом.

Одновременно с выходом полипов из кишечника или еще раньше на коже начинают отпадать папилломы — длинные висячие бородавки, которые являются своеобразной наружной проекцией полипоза толстого кишечника. Поэтому если у вас появились папилломы на веках, шее, груди или под мышками, знайте: в толстой кишке — неблагополучие.

Нормализация кишечной микрофлоры. Если человек многие годы питался неправильно, принимал антибиотики и другие медикаменты, не проводил очистительную терапию, то его кишечник оказывается населенным несметными колониями вредных микроорганизмов. Внедряясь в слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, они отравляют организм продуктами своей жизнедеятельности. В результате возникают запоры, поносы, диспепсические явления, метеоризм.

Устранить эти неприятные явления помогают очистительные процедуры. Но бывает, что и после клизм человек продолжает ощущать дискомфорт: ведь он сдвинул то, что десятилетия, быть может, было «вросшим» в его ткани. Вот почему в этот момент очень важно создать в кишечнике благоприятную биохимическую среду, которая поддерживала бы в дальнейшем оптимальные условия переваривания пищи.

Родоначальник практикуемой нами методики клизменных промываний Н. Уокер видел возможности восстановления нормальных функций кишечника исключительно в приеме сырых овощных соков, которые, благодаря наличию в них питательных ферментов, являются прекрасными очистителями, строителями и восстановителями организма. В книге «Лечение сырыми овощными соками» он привел рецепты приема соков самых разных овощей и фруктов, среди которых рекомендуется смесь и для очищения толстого кишечника: морковный сок — 300 мл, сок свеклы и огурца — по 90 мл.

Ускорить восстановление слизистой оболочки может и проведение лечебных клизм с настоями цветков ромашки, семян укропа, шиповника, а также микроклизм с рыбьим жиром и облепиховым маслом.

Большое внимание нормализации биохимической среды кишечника уделяет Н. А. Семенова. Бороться с дисбактериозом прекрасно помогает чеснок — удивительный по целебной силе природный антибиотик. Н. А. Семенова рекомендует съедать его без хлеба и соли по зубку натощак утром и вечером перед сном в течение 1—2 недель до исчезновения диспепсических явлений в кишечнике.

Для улучшения всасывающей способности желудочно-кишечного тракта Н. А. Семенова советует пить овсяный настой и регулярно есть каши из цельных круп, овощи, проросшие зерна.

По мнению американского врача и ученого Д. Джарвиса, необходимое для нормального функционирования кишечника и организма в целом кислотно-щелочное равновесие может обеспечить прием натощак стакана воды с 1—2 чайными ложками яблочного уксуса. Об этом же писал и Н. Уокер.

Этот целебный продукт можно легко приготовить в домашних условиях.

Приготовление яблочного уксуса (по Д. Джарвису). Яблоки вместе с сердцевиной пропускают через мясорубку, перекладывают в деревянную или стеклянную емкость и заливают теплой кипяченой водой (на 400 г яблочной кашицы берут 0,5 л воды). На каждый литр смеси добавляют по 100 г меда или сахара, 10 г дрожжей и 20 г черных сухарей. Смесь ставят в теплое и темное место на 10 дней, несколько раз в день помешивая деревянной ложкой. По истечении этого срока смесь отжимают, процеживают, снова добавляют к каждому литру жидкости по 50—100 г меда или сахара и повторно ставят для проведения второго этапа ферментизации. Осветление жидкости, наступающее через 30—50 дней, является признаком готовности яблочного уксуса.

В разработанной известным целителем А. М. Дерябиным системе естественного оздоровления кислотно-щелочное равновесие также рассматривается как основа нормальной жизнедеятельности организма. По его мнению, обеспечить нормальный кислотно-щелочной показатель поможет прием скорлупы яиц, которую предварительно промывают и прокаливают. Толченую скорлупу принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день через день или по 1 столовой ложке за час до еды через день с натуральным соком кислых фруктов.

Продолжение следует

Тамара Кислова

ПИСЬМО

ЗАБЫЛА О РАДИКУЛИТЕ

Много лет я страдала от болей в спине, особенно в области крестца. Бывали такие острые периоды, когда могла только лежать, да и то лишь в одной позе. Перевернуться на другой бок было очень трудно. И вот прочла статью «Хорошо бы стать коровой» целительницы Ирины Васильевой из Новосибирска в двух номерах журнала «Будь здоров!» — № 11 и 12 за 1995 год. Попробовала выполнять ее рекомендации. Через месяц стала чувствовать себя значительно лучше, а теперь, по прошествии года, сама учу знакомых, как справляться с радикулитом.

Особенно эффективными для меня стали упражнения ее оригинальной гимнастики, посещения бани, компрессы со спорышем, растягивание позвоночника в положении виса, массаж крестца с мылом.

Из этих двух публикаций мы, кажется, не упустили ничего. Стараемся следовать всем, даже самым маленьким советам Васильевой. Освоили позу из системы «цигун», о которой она пишет в № 11, научились по-новому стоять, ходить, садиться.

Хочу поделиться с читателями тем, как можно приготовить мазь с Т-активином, которая помогла мне во время последнего приступа радикулита.

Купите любой, самый дешевый, но хорошо впитывающийся крем в тюбике. Примерно половину тюбика выдавите в маленький аптекарский пузырек с широким горлышком (или в баночку из-под крема). Поставьте пузырек с кремом в миску с достаточно горячей водой (но не с кипятком). Когда крем немного разогреется, понемножку вливайте в него Т-активин из ампулы, все время помешивая стеклянной или пластмассовой палочкой. На всю процедуру уходит несколько минут. Затем закройте крышкой и уберите в неосвещенное место — не в холодильнике.

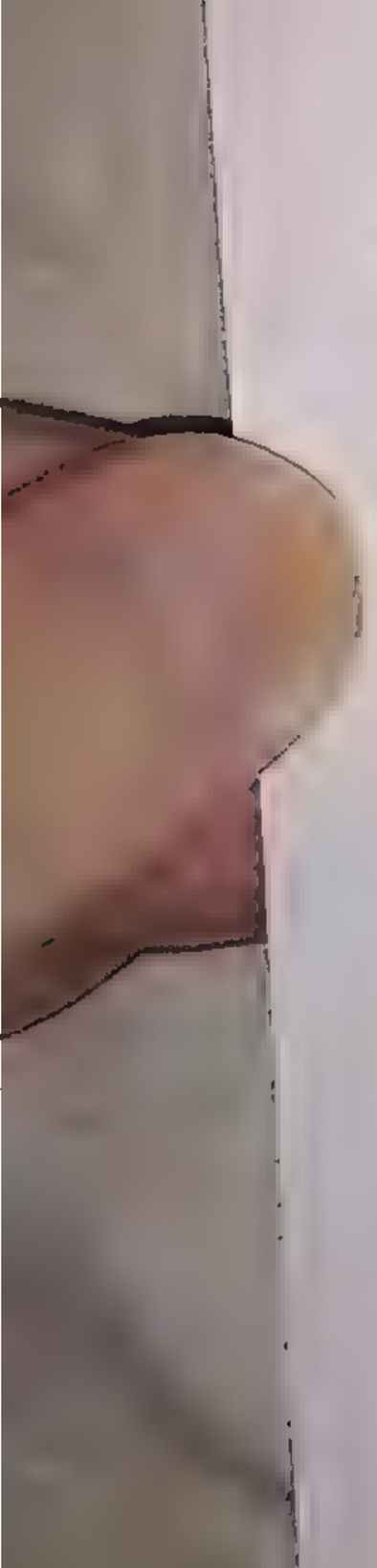
Расходуется эта мазь экономно, поскольку втирать ее не надо — достаточно после массажа помазать болезненное место. После того как мазь впитается (а это происходит быстро), я обматываю это место теплым шарфом. Можно сверху приложить мешочек с горячей солью и обвязать бинтом.

Т-активин я в нашем городе не нашла, пришлось попросить друзей привезти из Москвы — там его, говорят, легко купить в аптеке. В одной упаковке 10 ампул, хватает надолго.

г. Рязань

Сергей Барсов

Общий язык с кошкой



Знаете ли вы свою кошку? Большинство хозяев ответят на этот вопрос утвердительно.

Но вот простая ситуация: кошка ходит по пятам за хозяином и, не переставая, мяукает. Вы предлагаете ей еду, гладите, открываете дверь на улицу. Не помогает. Мяуканье продолжается. Оно действует на нервы. Вы в раздражении кричите на кошку, топаете ногой, прогоняя ее. Возможно, мурка в конце концов замолкнет. Но знайте: вы совершенно напрасно обидели ее. Ей просто-напросто хотелось... поговорить с вами.

Доктор Джон Райт полагает, что если непрерывное мяуканье не вызвано какой-то определенной причиной, то это всего лишь стремление к общению. «Наши кошки пытаются общаться с нами на нашем уровне, — говорит он. — Я думаю, что они в этом отношении похожи на собак».

Как считают эксперты, существует 16 видов издаваемых кошками звуков. Обычно гласными звуками они выражают озабоченность, просьбу или сожаление по поводу крушения надежд. К настоящему моменту еще не собрано достаточной информации, чтобы сделать выводы о связи разных звуков с различными моделями поведения. Так что каждый может сам попытаться выяснить смысловое содержание кошачьих рулад.

Этолог Галина Старостина, специалист по поведению животных, имеет на сей счет свою точку зрения. «Жившая у меня 17 лет красавица Рыся, похожая на черную хризантему и с ангельским характером, — рассказывает она, — редко мяукала, но постоянно разговаривала со мной какими-то птичьими трелями, удивительными по прелести и выразительности».

А вот что пишет другой этолог, В. Нельсон: «Если моему сиамскому коту чего-то хочется, он громко возвещает об этом миру, хныча и жалуясь, словно балованное дитя. Когда же я говорю со своей сиамской кошкой, она отвечает мне совсем по-другому. Мы можем вести таким образом продолжительные и, я уверена, умные разговоры. При долгой совместной жизни с сиамскими кошками постепенно учишься понимать их язык».

Такие задушевные беседы следует отличать от тех случаев, когда мурки просто муштруют вас. Настойчивым непрерывным мяуканьем они стараются приучить хозяев постоянно быть в их распоряжении: кормить, когда им вздумается, открывать двери, ласкать или играть. Единственный способ положить этому конец — дать кошке ясно понять, что из ее затеи ничего не выйдет: не обращать внимания на ее вопли, если для них нет причин. Домашние кошки очень умны и скоро махнут лапой на свой замысел.

Среди кошек, как и среди людей, есть молчуны, говоруны и настоящие болтуны, готовые часами произносить

свои монологи. Чтобы отучить их от чрезмерной болтливости, доктор Райт советует использовать «собачий принцип». Есть такой способ прекратить нежелательный собачий лай — лаять вместе с собакой, чтобы обескуражить ее. Так вот, по мнению уважаемого биолога, данный метод может быть эффективен и по отношению слишком разговорчивых кошек.

Люди любят повторять знаменитую фразу Киплинга о кошке, гуляющей сама по себе, полагая, что в силу своего независимого характера она лишь снисходительно мирится с обществом человека. Между тем известно множество примеров привязанности мурок к своим хозяевам. Мой кот Тихон, например, хотел, чтобы я постоянно был рядом с ним. Если я долго отсутствовал, он неизменно встречал меня у двери возмущенным мяуканьем, а затем шел и демонстративно прятался под кресло или диван. Чтобы выразить протест против неправильного, с их точки зрения, поступка любимого человека, кошки нередко делают что-нибудь такое, что им категорически запрещено и что, как они знают, будет неприятно хозяину. В таких случаях они могут забраться на обеденный стол или улечься в спальне на хозяйскую подушку.

Тот же Тихон остро реагировал на напрасные оскорбления словом, а не только делом. Он очень обижался, когда говорили: «На шапку Тихона», и в ответ тут же кусал обидчика за ногу. Конечно, кот не знал значения этих слов. Просто в свое время, когда его ругали, он усвоил, что в данном сочетании звуков заложена отрицательная оценка и по-своему протестовал против несправедливости, поскольку в конкретной ситуации не чувствовал за собой никакой вины.

Зато в экстремальных ситуациях кошки нередко приходят на выручку хозяину. Описано немало случаев, когда во время пожара мурки будили людей и даже старались помочь им выбраться в безопасное место. Натуралист Наталья Орлова рассказывает о своем знакомом, которого кошка спасла от гибели во время ашхабадского землетрясения. За четверть часа до толчка она взобралась на подушку, чего раньше не делала, и стала, тревожно мяуча, будить его — тащить зубами за ворот рубашки. Он сбрасывал ее, а кошка опять вскакивала на кровать. В конце концов самоотверженная мурка все же заставила его встать и посреди ночи выйти на улицу. Через минуту дом рухнул.

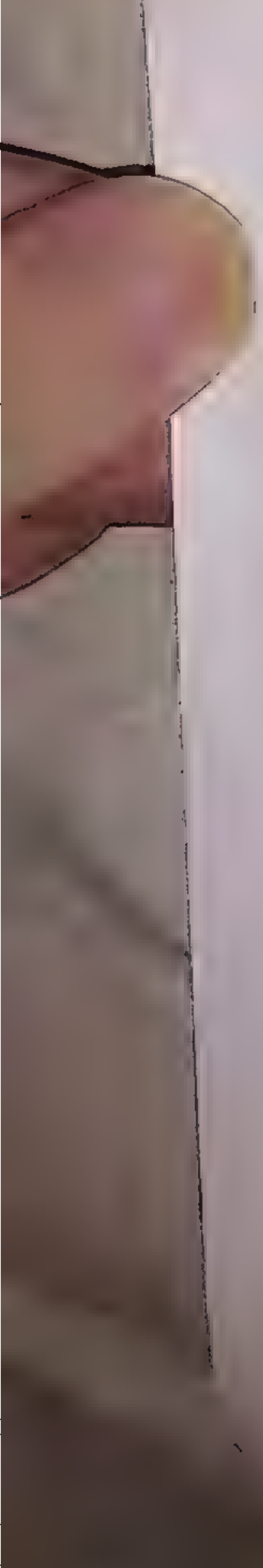
Впрочем, кошачья привязанность чаще проявляется при не столь драматических обстоятельствах. Те, кто летом берет своих мурок на дачу, наверняка не раз обнаруживали утром на крыльце мертвых мышей и кротов. Считается, что, демонстрируя свою ночную добычу, кошки хотят похвастаться охотничьими успехами. Однако журналист Альберт Сонкин приводит любопытный факт, который заставляет усомниться в такой интерпретации кошачьего поведения. Его кошка Мавра приносила на веранду не только мышей и птиц, но и мороженую курицу, пачку масла, кусок колбасы, когда убедилась, что мышей и птиц хозяева не едят. Она воровала продукты в соседних дачах, видимо, для того, чтобы подкормить человеческих членов «стаи», которой, очевидно, считала семью своих хозяев. Поэтому не сердитесь на ваших барсиков и мурок, когда те одаривают вас тем, что им по вкусу. Они делают это не хвастовства ради, а от чистой души.

И последнее. Специалисты-«кошковеды» рекомендуют, давая имя котенку, выбирать такие слова, в которых есть шипящие и свистящие звуки. Кошки быстрее воспринимают и запоминают их. Если не верите, спросите у мурки.

МЕДИЦИНА

Стив Шенкман

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ



С диабетом не рождаются. Его приобретают. Это я знал давно. И еще мне было известно, что пока что ни одного человека не вылечили от диабета. А диабетиков — миллионы. И живут они на 7—10 лет меньше, чем среднестатистические граждане нашей страны, жизнь которых и без того значительно короче мировых стандартов.

Помочь разобраться в проблемах, связанных с этим заболеванием, я попросил профессора Михаила Ивановича Балаболкина, директора Института диабета Российской Академии медицинских наук.

— Диабет — это заболевание, вызванное хронически повышенным уровнем сахара в крови и выделением его с мочой, — сказал профессор. — Обычно говорят о сахарном диабете I типа, инсулинозависимом, и о сахарном диабете II типа, инсулинонезависимом. Есть еще ряд заболеваний, связанных с избыточным содержанием сахара в крови. Но превышения нормы здесь не так значительны, как при диабете.

— Какая форма диабета преобладает?

— Считается, что в развитых странах примерно 3—5 процентов населения больны диабетом. Для России это около 8 миллионов человек. Из них приблизительно 20 процентов страдает от первого типа диабета, а 80 процентов — от второго.

— В какой мере диабет связан с генетикой?

— Генетическая предрасположенность к диабету довольно определенная, особенно при II типе, но не слишком жесткая. Если у кого-либо из родителей есть инсулинозависимый диабет, то в 10 процентах случаев таким же типом диабета заболевает сын или дочь. Причем наследственность отца в данном случае более опасна, чем материнская.

Если у отца или матери инсулинонезависимый диабет, то вероятность заболевания у сына или дочери вдвое больше, чем при первом типе. Значит, второй тип диабета передается по наследству значительно чаще, чем первый, причем здесь оказывают воздействие и родительские гены, и гены дедушек и бабушек.

Очень важно знать, что первому типу диабета подвержены в основном дети, а также молодые люди (до 30-летнего возраста).

Второй тип диабета — это заболевание людей зрелого возраста (начиная с 40 лет).

При первом типе реализации предрасположенности способствуют инфекционные заболевания детского возраста, в частности краснуха, эпиде-

мический паратит и некоторые другие. Наиболее опасные периоды: 4—5 и 11—13 лет. Очень опасен дефицит витаминов, а также дефицит двигательной активности — для возникновения диабета обоих типов. При малой двигательной активности недостаточен расход энергии и, значит, не утилизируется переизбыток углеводов, что ведет к ожирению. А ожирение чревато не только сахарным диабетом, но и гипертонией, ишемической болезнью, подагрой, почечнокаменной болезнью. Хотите избежать этих заболеваний — стремитесь сохранить стройную фигуру. Красота в данном случае является не только эстетическим понятием, но и показателем здоровья.

— Какой избыток веса считается опасным, если говорить о диабете?

— Превышение нормы на 20 процентов уже считается опасным.

...Слушая профессора, я стал быстро подсчитывать килограммы и проценты. Мы обычно при определении нормы своего веса пользуемся самой простой формулой, которую принято называть индексом Брока. Из роста (в сантиметрах) вычитается 100. Многие делают поправку на возраст, прибавляя 10—15 процентов к этой норме. Поправку объясняют тенденцией большинства из нас с возрастом постепенно наращивать килограммы. Но такая тенденция является не нормой, а констатацией статистических фактов. Что же касается нормы, обеспечивающей должный уровень здоровья, то специалисты определяют ее шкалу на 10—15 процентов ниже показателей индекса Брока (10 процентов для мужчин и 15 — для женщин). Таким образом, мужчина ростом 180 см должен весить 72 кг, а женщина ростом 160 см — 51 кг. И не увеличивать этот вес ни при каких обстоятельствах! Да, очень многим из нас добиться таких показателей чрезвычайно трудно. А разве болеть лучше? Именно из приведенных здесь цифр следует исходить, когда мы говорим о 20 процентах превышения веса, опасных, когда возникает угроза диабета. Для мужчины ростом 180 см опасным будет вес 86,5 кг, а для женщины ростом 160 см — 61 кг.

Стыдно признаться, но и мне самому придется вступить в неравный бой с собственным чрезмерным весом...

— Совсем плохо, — продолжает профессор, — если к избыточному весу присовокупляются и такие факторы риска, как курение, алкоголизм, гипертония, гипокинезия. Они резко увеличивают вероятность появления сахарного диабета.

— А как влияет возраст на вероятность стать диабетиком?

— Установлено, что с возрастом у человека уменьшается количество так называемых бета-клеток, влияющих на клинические проявления диабета. Американцы подсчитали, что когда средняя продолжительность жизни приблизится к 80 годам, число больных сахарным диабетом увеличится до 16 процентов (напоминаю, сейчас это 3—5 процентов от всего населения). Это значит, что чем старше человек, тем значительнее угроза заболевания. Весьма опасный порог — климакс.

— Диабет называют сахарным. В какой мере опасны сладости, если иметь в виду угрозу диабета?

— В день человек (независимо от возраста — и ребенок, и пенсионер) не должен получать больше 20—35 г сахара и сладостей. Превышение 50-граммового рубежа может спровоцировать диабет. Вот и решайте, стоит ли закармливать ребенка сладостями, стоит ли самого себя баловать конфетами и пирожными. Меня возмущает навязчивая телевизионная реклама «Сникерсов» и «Марсов». Но ни ребен-

ку, ни взрослому нельзя за весь день съедать более половинки одного такого шоколадного батончика. Сколько сломаных судеб, сколько загубленного здоровья на совести тех, кто во имя сверхприбылей заказывает эту вредную и опасную рекламу, и тех, кто пускает ее в эфир!

...Трудно не разделить возмущение профессора. Я вспоминаю статистику Всемирной организации здравоохранения, согласно которой было подсчитано потребление сахара в 10 странах с самой низкой смертностью и в 10 странах с самой высокой смертностью. В первой группе стран люди в среднем потребляли 56 г сахара в день, во втором — 118. Это — статистика. А норма, как утверждает мой собеседник, один из самых авторитетных специалистов, повторяю — 35 г сахара в день. Напомню еще одну цифру: чайная ложечка сахара — это 5 г. Вот и считайте!..

Однако продолжим беседу. Я прошу профессора рассказать о признаках, которые могут дать основания заподозрить появление сахарного диабета.

— Первые клинические сигналы диабета, — говорит он, — это повышенная жажда, учащенное мочеиспускание, быстрая потеря веса. Человек ест много, но тем не менее худеет. А происходит это потому, что с мочой он теряет ежедневно до 100—200 г глюкозы. К основным симптомам можно отнести постоянную слабость, быструю утомляемость, а также фурункулез и зуд, особенно у женщин. Если есть такое сочетание, то это значит, что надо срочно проверить уровень сахара в крови.

— Давайте уточним: что значит — повышенная жажда?

— Норма воды — 1,5—2 литра в день. Выделяется с мочой немного меньше, так как вода уходит также через кожу, через легкие. Потребность пить больше, чем полагается, может оказаться сигналом патологии.

— И еще одно уточнение. Оно касается нормы содержания сахара в крови и патологического превышения этой нормы.

— Норма — 5,6 миллимоль сахара на литр крови. При 6,7 ммоль/л уже говорят о диабете. Речь идет об анализе крови, проведенном натощак. После приема пищи (особенно углеводистой) содержание глюкозы в крови повышается (порой до 8—9 ммоль/л). Но такое кратковременное повышение не ведет к выделению ее с мочой. Оно стимулирует бета-клетки поджелудочной железы, которая сразу увеличивает секрецию инсулина. Происходит нормальный процесс усвоения пищи.

— Михаил Иванович, наш журнал обычно старается ориентировать своих читателей на самопомощь, даже на самолечение в тех случаях, когда это возможно. Как нам быть с диабетом?

— Думаю, что диабет — это не тот случай, особенно I тип диабета. Здесь необходимы очень точные и конкретные назначения врача, его постоянный контроль. Что же касается образа жизни, прежде всего — питания, то тут отношение человека к своему заболеванию должно быть предельно серьезным.

В первую очередь необходимо категорически отказаться от так называемых легкоусвояемых углеводов, иначе говоря — от сахара и сладостей.

Если ситуация не слишком угрожающая, для лечения можно рекомендовать различные дикорастущие травы, овощи, злаки. Например, листья одуванчика, подорожника, крапивы, шалфея, брусники, корни лопуха, стручки фасоли, овес. Рецепты сборов и всевозможных салатов, способствующих снижению сахара в крови, даны в моей книге «Полноценная жизнь при диабете» (Москва, 1995 г.).

Если дело зашло далеко и фитоте-

рапия не помогает, следует переходить к лекарственной терапии.

— Хотелось бы услышать о заменителях сахара.

— Это не лекарства, а пищевые продукты, совершенно необходимые диабетикам, а также очень полезные всем, кто имеет превышение нормы веса. Сахарозаменителей сейчас, к счастью, много. Это и нутрасвит, и сорбит, и ксилит, и сахарин.

— У диабетиков и диета особая?

— Да, помимо исключения сахара и сладостей, она отличается резким ограничением животных жиров и мяса (его желательно заменить соевыми продуктами, а жиры — растительными маслами, лучше всего — оливковым), а также соли.

— А если приходится нарушать диету?

— Надеюсь немедленной катастрофы не будет. Но особенность диабета, как вы, наверное, знаете, в том, что эта болезнь не вылечивается. Если диабет обнаружен, то он никуда уже не уйдет. Продолжительность жизни диабетика и качество этой жизни зависит от того, как человек сможет ужиться со своей болезнью.

— Это сложно?

— Я бы сказал, что это не так просто. Особенность жизни диабетика состоит в соблюдении дисциплины питания, двигательной активности, лекарственного лечения, обучения больного, профилактики осложнений. В каждом из этих пяти компонентов ничего особо сложного нет. Трудно постоянно и неукоснительно придерживаться образа жизни, который, конечно, отличается от образа жизни вполне здорового человека.

— Что вы имеете в виду, когда говорите об обучении больного?

— Врач обучает диабетика I типа определять необходимую ему дозу инсулина (которая различна при различной пищевой нагрузке), методам самоконтроля. Сейчас есть прекрасные глюкометры и другие средства контроля за уровнем сахара в крови. Ими следует пользоваться не только диабетикам, но и всякому человеку, имеющему избыток веса и другие факторы риска.

— Есть какие-нибудь особенности физической нагрузки при диабете?

— Во-первых, она совершенно обязательна. При ней идет усиленное усвоение глюкозы работающими мышцами. Понятно, что нагрузка эта должна быть адекватной физическим возможностям человека. Когда-то детей, больных диабетом, освобождали от физкультуры. Это была ошибка. Физические упражнения необходимы при диабете в любом возрасте. Но каких-то особых упражнений, тем более особых видов спорта, предпочтительных для диабетиков, нет.

Во-вторых, диабетикам следует знать, что им нельзя принимать участие в соревнованиях. Состязания чреваты стрессами, которые могут нанести им невосполнимый ущерб.

— Вы упомянули профилактику осложнений...

— Это очень существенно. Обычно уже через пять лет после начала диабета появляются сосудистые осложнения. Чаще всего они затрагивают сосуды сетчатки глаза, сосуды почек, сосуды стоп, коронарные сосуды, сосуды головного мозга. Если больному удается поддерживать уровень глюкозы в крови близким к норме, то сосудистые осложнения приходят не скоро. В противном случае жди крупных неприятностей с кровеносными сосудами уже в ближайшее время.

— Значит, дело только во времени...

— Коварство диабета в том, что в первые годы болезни человек не ощущает нарушений в диете и в лечении. Первое время на самочувствии они не сказываются, но накопление наруше-

ний, связанных с так называемой гипергликемией, носит необратимый характер. Когда они проявятся, исправить что-либо будет слишком сложно.

— Сколько же диабетик может прожить без сосудистых осложнений?

— В честь известного американского диабетолога Джослина, который еще в 20-х годах первым стал применять инсулин, была учреждена медаль. Ее вручали тем, кто, страдая диабетом, сумел прожить 25 лет без сосудистых осложнений. Таких героев оказалось немало, и теперь статус этой медали изменен. Ее вручают тем, кто сумел продержаться без сосудистых нарушений 50 лет!

— А у нас есть подобные достижения?

— Помню, приезжали к нам американские врачи, которые тоже интересовались этим вопросом. Нашли в нашем институте пациентку (она, кстати, врач по специальности), которая, болея диабетом более 25 лет, избежала сосудистых осложнений. Ей вручили медаль Джослина.

Но долгожителей среди диабетиков искать не приходится. Эта болезнь укорачивает жизнь, причем весьма значительно по сравнению со среднестатистическими данными: на 7—10 лет.

Мне остается поблагодарить профессора и напомнить, что продолжительность жизни диабетика зависит только от того, в какой мере он сумеет сосуществовать со своей болезнью. Маркс однажды сказал, что болезнь — это жизнь, ограниченная в своей свободе. Что касается диабета, то здесь свобода ущемлена теми ограничениями, о которых уже шла речь, — диета, лекарства и т. д. Конечно, мало приятного в том, чтобы навсегда лишить себя сладостей. Но есть масса людей, которые достаточно спокойно и уверенно решают для себя проблемы, связанные с диабетом. Они живут полноценной жизнью, которая отличается от жизни всех других людей лишь незначительно.

Для лечения диабета в народной медицине издавна используются травы. Научно-исследовательский институт лекарственных трав рекомендует инсулинонезависимым больным применять для лечения сбор под названием «арфазетин» (его можно купить в аптеке). В него входят черника (побеги), фасоль обыкновенная (створки), аралия маньчжурская или заманиха высокая (корни), хвощ полевой (трава), шиповник (плоды), зверобой обыкновенный (трава), ромашка аптечная (цветки). Способ применения описан на упаковке. Этот препарат настолько эффективен, что многие больные, лечившиеся медикаментозными препаратами (не инсулином), смогли обходиться без них, перейдя на арфазетин. А инсулинозависимым больным прием арфазетина позволил снизить дозы инсулина.

Кроме этого сбора можно порекомендовать еще несколько, каждый из которых легко приготовить самостоятельно.

1. Взять по 20 г травы хвоща полевого, горицвета птичьего и земляники. 1 ст. ложку состава залить 200 г (стакан) кипятка и кипятить 3—5 мин, после чего настаивать еще 10—15 мин, процедить. Принимать 3—4 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды.

2. Взять по 25 г листьев черники и одуванчика, 20 г травы галеги лекарственной. 1 ст. ложку этого состава залить 300 г кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 15—20 мин. Затем процедить и принимать 2—3 раза в день по трети или половине стакана за полчаса до еды.

3. Взять по 20 г листьев одуванчика, цикория обыкновенного, крапивы двудомной, травы галеги лекарственной и листьев грецкого ореха. 1 ст.

ложку состава залить 2 стаканами воды, кипятить 2—3 мин, настаивать 5—10 мин, процедить. Принимать по 3 ст. ложки за 10—15 мин до еды.

4. Хорошо влияет на снижение сахара крови отвар из листьев черники, брусники, одуванчика, травы галеги лекарственной и крапивы двудомной (по 20 г). 1 ст. ложку сбора залить 300 г кипятка и кипятить 5 мин, затем отвар процедить и принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 10 мин до еды.

5. Можно приготовить отвар, взяв по 20 г листьев ореха грецкого, мяты перечной, травы горицвета птичьего и галеги лекарственной. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2—3 мин, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15—30 мин до еды.

6. Листья, почки и сок березы обладают широким целебным действием. Отвары и настои листьев и почек принимают при диабете по 1 ст. ложке перед едой.

7. Листья брусники в виде отвара (20 г на 200 г воды) пьют по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Было замечено, что в Японии, Китае, Корее, где в пищу используют стахис — китайский артишок, болеют диабетом реже. Конечно, дело не только в действии этого лекарственного растения. Тем не менее, если вы едите стахис в виде салата или отварной, он положительно влияет на углеводный обмен, способствует снижению артериального давления.

Клубни топинамбура — земляной груши, как и стахис, содержат большое количество витаминов, минеральных солей и, безусловно, тоже способствуют снижению сахара в крови у больных диабетом.

Кроме того, диабетикам рекомендуется шиповник, он тоже оказывает сахароснижающее действие. Плоды шиповника применяют в виде отвара или чая: 1 ст. ложку плодов заваривают 500 г кипящей воды. В виде настоя широко используют листья и спелые плоды черники, цикорий, полевой хвощ, створки стручков фасоли, корень одуванчика, семена льна, овес.

О пользе овса надо сказать отдельно. Больные диабетом, да и другими заболеваниями, хорошо знают, насколько полезна овсяная каша. Овес содержит аминокислоты, витамины, липотропные вещества, макро- и микроэлементы. А проросшие зерна и сырой сок колосьев овса богаты гормоноподобными веществами, понижающими сахар в крови. Кроме того, овес обладает мочегонным, желчегонным, потогонным действиями, нормализует функцию нервной системы. Отвар овса готовят следующим образом: 100 г зерен заливают тремя стаканами воды, кипятят в течение часа и оставляют на ночь. Затем процеживают и принимают по 1/3 или половине стакана три раза в день до еды.

Хотя фитотерапия успешно используется при лечении сахарного диабета, не всегда удается полностью перевести больных на лечение лекарственными травами. Но и в этих случаях польза трав очень ощутима — они позволяют сокращать дозы лекарств.

Лекарственные травы помимо отваров и настоев можно применять и в сыром виде — в качестве салатов.

1. Во Франции (да и в других странах) широко применяется салат из листьев одуванчика. Для приготовления такого салата свежие листья одуванчика необходимо замочить в воде на 30 минут, затем слегка подсушить и мелко нарезать. Добавить зелень, майонез или сметану, но лучше растительное масло.

2. Листья крапивы с одуванчиком. Промытую зелень крапивы и листья одуванчика вымочить в крепком соленом растворе. Затем листья нашинковать, перемешать с тертой морковью,

полить соком лимона или уксусом (лучше яблочным), заправить растительным маслом.

3. Для земляничного салата потребуется 60 г листьев земляники, 8 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 8 г растительного масла. Молодые свежие листья и лук промывают, слегка подсушивают и шинкуют. Заправляют салат растительным маслом.

4. Салат с цветками календулы. Берут 100 г свежих огурцов, 50 г цветов календулы (ноготки), 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны или растительного масла, 6 г зелени укропа. Цветы календулы и зеленый лук моют, режут и добавляют нарезанный тонкими кружочками огурец. Посыпают зеленью укропа, добавляют растительное масло или сметану, солят по вкусу.

5. Полезен салат из крапивы с орехами, для приготовления которого берут 75 г листьев крапивы, 15 г ядер грецкого ореха, 5 г зеленого лука, 3 г петрушки, 5 г яблочного уксуса. Промытые листья крапивы опускают в кипящую воду на 5 минут, откидывают на дуршлаг и мелко режут. Ядра грецкого ореха толкут, разводят отваром крапивы до консистенции густой сметаны и смешивают с нарезанными листьями крапивы. Затем посыпают нарезанной зеленью лука и петрушки, заправляют уксусом по вкусу.

Во все салаты можно добавлять молодые побеги иван-чая с листьями, лебеду, листья донника, заячью капусту, листья пастушьей сумки, молодые листья спорыша и зелень медуницы.

Адрес Института диабета:
Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11.
Телефоны:
(095) 126-33-33, 124-43-01.

Эта болезнь характеризуется довольно быстрым снижением памяти, работоспособности и развитием слабоумия. Происходит это в результате прогрессирующей атрофии мозговых клеток.

Причина заболевания до сих пор не выяснена. Ясно только, что прогрессирующую атрофию мозговых клеток и их перерождение нельзя объяснить медленно нарастающими возрастными изменениями типа церебрального атеросклероза.

Однако если не по прямым, то по косвенным клиническим и патологоанатомическим проявлениям (быстрое развитие болезни, очаговость поражения мозга и т. п.) можно предположить, что в ее основе лежит поражение нервных клеток вирусами. Носителями вирусов, по статистическим данным, являются 90% людей, а частая локализация вирусов именно в нервных клетках наводит на мысль о том, что вирусы могут выходить из «дремлющего» состояния под влиянием как прогрессирующей интоксикации, так и роста болезней, снижающих иммунитет.

В лечении болезни Альцгеймера применяются симптоматические средства (успокаивающие, снотворные), витамины и фосфатилсерин — для улучшения передачи нервных импульсов. Предполагая вирусную основу болезни, мы считаем необходимым прежде всего применение противовирусных средств, пока заболевание не зашло далеко. При этом чрезвычайно важно использовать заведомо безопасные, естественные средства.

Несколько лет назад клиническим методом нам удалось выявить подобные свойства у цветов и корней **таволги вязолистной.** Настойка из таволги в несколько раз ускоряет лечение разных вирусных болезней — опоясывающего лишая, гриппа, губного герпеса и др. Цветы этого болотного

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук

НАТУРОПАТИЯ

Вопреки болезни Альцгеймера...

растения с давних пор применялись в России в качестве чая и, значит, противопоказаний не имеют. Курс лечения — длительный, как минимум 2 месяца, причем проводится он не один раз.

Второе направление в лечении этой болезни — стимуляция восстановительных способностей пораженных мозговых клеток — их регенерация. Для этой цели мы используем сначала мумиё, а затем прополис, проводя несколько последовательных циклов.

Для стимуляции эндокринной системы мы используем корень солодки, обладающий гормоноподобными свойствами.

Важно и применение биостимуляторов типа фосфатилсерина, улучшающих передачу нервных импульсов. Кстати, подобные вещества содержатся в бобах и капусте.

Необходимо включать в рацион как можно больше овощей и фруктов в сыром виде, а кроме того, витамины в чистом виде, особенно А, В и С. Полезно чаще есть мед с лимоном. Для дезинтоксикации прибегать к очистительным клизмам. Хотя бы по 10 минут

в день отводить лечебной гимнастике и разминающему массажу мышц. Благодаря этому включаются миогенные тканестимуляторы. Большую пользу принесет и бальнеотерапия. В частности, мы рекомендуем сначала обтирания тела раствором морской соли, а затем и ванны с морской солью и углекислым газом и т. д.

Очень полезен мелкий ручной труд — вязание, вышивание, рисование и т. п. или разминание кончиков пальцев. Не нужно отстранять людей с признаками болезни Альцгеймера от домашнего труда на дачном участке — такая деятельность нужна им.

Предлагаемый комплекс лечения рассчитан на достаточно долгое применение методов натуропатии. Он может существенно изменить состояние больного в начальной стадии болезни Альцгеймера, пока нервные клетки еще не разрушились и не появились такие симптомы, как дезориентация в пространстве и времени, нарушения речи, походки...

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

1. **Таволга вязолистная.** 20 г цветов или 30 г корней, размельченных в порошок, залить 50 г настойки календулы, добавить 200 г воды и поставить на водяную баню (температура воды 80—90°). Для цветов достаточно 30 мин, для корней — 1 час. Пить по 2 ч. ложки 3 раза в день.

2. **Солодковый корень.** В порошке — по 2 г, в таблетках — по 1 шт. Принимать 2 раза в день в течение месяца.

3. **Мумиё.** 5 г мумиё растворить в 150 г сока алоэ или каланхоэ. Пить по 1 ч. ложке перед завтраком и на ночь в течение 10 дней. Повторить курс мумиё через 2 недели, а в перерыве пить настойку прополиса.

4. **Настойка прополиса.** 20—30 капель 3 раза в день перед едой.

Повторить курс прополиса после второго курса мумиё.

5. **Самомассаж головы.** Растирать лоб, виски, все лицо, как при умывании, затем затылок и шею, надплечья («погоны»), разминать плечевые и лучезапястные суставы по 30 раз 2 раза в день.

6. **Настойка боярышника и пустырника** по 15 капель в день. На ночь зеленый чай с мятой и пустырником.

7. **Лечебная ритмопластическая гимнастика** (медленные махи руками и ногами) — не менее 10 минут в день.

8. **Рукоделие** (вязание, вышивание) или растирание кончиков пальцев на руках и на ногах.

9. **Домашний труд,** работа на даче.

10. **Бальнеотерапевтические процедуры.**

Таволга и мумиё — главные лекарства в лечении I стадии болезни Альцгеймера, которую мы считаем обратимой.

Мы готовы помочь этими препаратами, а кроме того, обучить методике самомассажа и домашней бальнеотерапии на семинарах, которые проводятся в нашем институте.

Институт естественных методов оздоровления

143520 г. Истра Московской обл. Санаторий «Истра», д. 16, кв. 58

Телефон: 290-61-15

Борис Клюев, кандидат медицинских наук, научный руководитель центра "Золотое кольцо"

МЕДИЦИНА

Осторожно: мастопатия

Начнем со статистики. Слово известнейшему маммологу профессору Е. Пинхосевичу: «По статистике 30—40 женщин из ста страдают какими-либо заболеваниями молочных желез. Ведущей причиной смертности женщин молодого возраста в США и у нас является рак молочной железы».

Можно процитировать и директора московского института канцерогенеза профессора Д. Заридзе: «Мастопатия — сначала диффузная, потом узловая — предшествует развитию рака». Без преувеличения, картина страшная.

При мастопатии в молочных железах появляются участки уплотнения, иногда кисты. В официальной медицине мнения специалистов о ее лечении существенно разнятся. Есть сторонники удаления образующихся узлов по мере их обнаружения. В результате нами наблюдались женщины, уже неоднократно оперированные. После почти каждого оперативного вмешательства узлы появлялись вновь, обычно располагаясь вдоль оставленного хирургом рубца, как ягоды винограда на ветке лозы. И это вполне объяснимо, ведь операция не устраняет причин заболевания.

Другая тактика — консервативное наблюдение. Проще говоря, установив диагноз, доктор ставит женщину на учет, осматривая ее раз в 6—12 месяцев. Если женщина молодая, ей раз в 2 года (кто постарше ежегодно) назначается маммография, то есть рентген грудных желез. Прописывают бромкамфару, витамины, йодистый калий. Как видим, консервативный путь существенно гуманнее для психики больных, он избавляет их от множества связанных с операцией страданий, но самой важной проблемы — профилактики рака груди — он также не решает. И далеко не всегда позволяет установить онкодиагноз на ранней стадии: за полгода-год процесс нередко становится необратимым.

Помочь в решении этой проблемы может биолокационный метод, признанный теперь наукой. Он позволяет не только находить воду и залежи полезных ископаемых, но и выявлять многие болезни. Этот метод с большой точностью позволяет диагностировать мастопатию, а также с большой долей вероятности определить возможность перехода процесса в злокачественную стадию у каждой конкретной пациентки. Совпадение нашего прогноза с последующим долговременным наблюдением с применением инструментальных методов диагностики подтверж-

дено 9 годами работы центра «Золотое кольцо».

Мастопатия, несомненно, предраковое состояние. Профессор Д. Заридзе утверждает: «Предрак разделяют на облигатный, при котором развитие рака практически неизбежно, и факультативный, при котором рак может развиться, но есть и большая вероятность того, что этот процесс регрессирует, исчезнет без постороннего вмешательства».

Чем больше выражены изменения, тем более вероятно, что разовьется рак, и меньше шансов на регрессию. Но остановить развитие предрака возможно.

Именно поэтому значение высокоэффективного на сегодня биолокационного метода сверхранней диагностики рака переоценить трудно. По мнению ученых США, 10 тысяч раковых клеток в одном месте — уже рак. Но ни один прибор его не обнаружит, а локация обнаружит. Даже за годы до клинической формы рака можно установить степень выраженности его развития у каждой конкретной женщины, что мы и практикуем в нашем центре уже сейчас, и поставить надежный заслон болезни во всех случаях, когда это необходимо. К сожалению, подавляющее большинство наших пациенток приходит с большим опозданием. И сколько мы ни призываем женщин прийти просто на обследование, чтобы обезопасить себя от грядущих страданий — все тщетно...

Как было показано, современная медицина действенными консервативными методами лечения мастопатии не располагает. Поэтому мы тщательно изучили разные способы терапии, начиная с описанных в древнегреческих летописях и заканчивая записками русских земских врачей. В результате удалось найти травы, минералы и другие проверенные временем безвредные способы как лечения самой мастопатии, так и профилактики ее перехода в рак. Сочетание их с гомеопатией, биологически активными жидкостями и современными иммунотехнологиями позволяет добиться стойко выраженных положительных клинических результатов у 90—95% обратившихся к нам за помощью. Разумеется, эти результаты не голословны: в каждом случае проводится ультразвуковая и рентгенодиагностика, позволяющие объективно оценивать результаты до и после лечения. Применяем мы и совершенно уникальный метод — янтарную терапию.

Лечение мастопатии проводится строго индивидуально. И все же несколько общих советов по применению фитотерапии при мастопатии дать можно. Обязательно используется чага. Препарат из чаги «бифунгин» можно купить в аптеке. Можно рекомендовать и травные сборы:

1. Смешать 1 десертную ложку тысячелистника, 1 десертную ложку полевого хвоща, 1 столовую ложку кукурузных рылец, 1 десертную ложку можжевеловых ягод. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипящей воды, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

2. Смешать 1 столовую ложку листа крапивы, 1 столовую ложку череды, 1 десертную ложку травы фиалки трехцветной, 1 десертную ложку хвоща полевого, 1 десертную ложку корня валерианы. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипящей воды, довести до кипения, остудить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

3. Смешать 1 десертную ложку эвкалипта и 1 десертную ложку череды. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипящей воды, прибавить 1 чайную ложку чистотела, настаивать 30 минут. Принимать по 2 столовые ложки в день.

4. Смешать 1 столовую ложку зверобоя, 1 столовую ложку подорожника, 1 десертную ложку валерианы, 2 столовые ложки череды. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипящей воды, настаивать 40 минут. Процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Может ли сама женщина как-либо помочь себе и врачу в борьбе с недугом? Несомненно!

Уже с пубертатного возраста (периода полового созревания) надо проводить самообследование молочных желез 1 раз в месяц за 6—12 дней до начала менструации. Неменструирующие женщины должны проводить самообследование в определенный, установленный ими день каждого месяца.

1. Осмотрите белье (бюстгалтер, сорочку), обращая внимание на наличие пятен.

2. Осмотрите соски — нет ли их втяжения, не изменились ли их форма и цвет.

3. Осмотрите кожу желез: нет ли изменений цвета, отека, втяжений.

4. Осматривать железы перед зеркалом надо при различных положениях тела и рук: с опущенными руками, с поднятыми руками, повернувшись вправо, повернувшись влево.

Необходимо обратить внимание на следующие моменты: увеличены или уменьшены размеры одной из желез (асимметрия), расположены ли железы на одном уровне, равномерно ли они смещаются при поднятии рук.

5. Ощупывание молочных желез обычно производят лежа на спине. При ощупывании левой молочной железы под левую лопатку подкладывается небольшая подушка, а ладонь левой руки находится под головой. Пальцами правой руки круговыми движениями с легким надавливанием ощупываются все отделы железы и подмышечная впадина. Так же проверяют и правую железу. Можно ощупывать железы и стоя.

6. Выделения из сосков не всегда оставляют следы на белье. Поэтому очень важно уметь выявлять их самой,

Письменную консультацию по поводу лечения мастопатии
можно получить по адресу:
141304, Москва, а/я 10.
Конверт с обратным адресом обязателен.
Запись на прием: (095) 490-40-85, 928-09-03, 586-04-81.
Телефон профессора-консультанта (по научным вопросам): 928-83-80.
Центр «Золотое кольцо» занимается также
безоперационным выведением камней из почек и желчного пузыря,
проблемами женского бесплодия, заболеваниями щитовидной
и поджелудочной желез, печени, лечением миомы, аденомы,
последствий стрессовых ситуаций.

умеренно сдавив сосок у его основания большим и указательным пальцами.

7. При малейших признаках мастопатии надо немедленно обратиться к врачу-специалисту.

Нельзя забывать, что наличие в семье онкозаболеваний является фактором риска. Хронические заболевания органов малого таза (воспаление придатков, кольпит, эндометрит, миома, склерокистоз яичников) и щитовидной железы (тиреоидит, зоб) очень часто предшествуют мастопатии или сочетаются с ней. Молодой возраст — период особого риска, так как считается, что заболеть мастопатией в таком возрасте маловероятно. Однако мы множество раз наблюдали это заболевание у девочек пубертатного периода. Даже существует теория, что именно тогда закладываются предпосылки для формирования мастопатии в более старшем возрасте.

Число больных мастопатией продолжает расти, рак не сдает позиций. Ясно, что проблему нужно решать комплексно, используя все имеющиеся в арсенале медицины методы лечения и профилактики. Каждый сам творец своей судьбы, и можно смело утверждать, что она более благосклонна к тем, кто вовремя услышит сигнал тревоги и примет меры. Мастопатия не исключение. Многим женщинам, лечившимся в нашем центре, удалось избежать мук и тревог операций, тягот послеоперационного периода, тяжелой боли и страданий. Они благодарны нам, мы — им. За то, что пришли вовремя, за то, что мы успели им помочь.

Взрослый человек для поддержания жизненных сил должен ежедневно получать с пищей 350—500 г углеводов. Они обеспечивают его энергией, которая расходуется при выполнении физической и, не удивляйтесь, умственной работы. Углеводы могут накапливаться в организме, и если их накапливается слишком много, они превращаются в липиды, или, попросту говоря, в жиры.

Вот откуда появляются на животе, бедрах, плечах, подбородке жировые отложения, в шутку величаемые в народе «трудовыми мозолями». Тут самое время поближе познакомиться с любимым доброй половиной человечества продуктом — белым хлебом.

Взрослый человек за день может съесть полкилограмма хлеба. Ну разве это много, скажете вы, за завтраком, обедом и ужином съедать по 150—200 г хлеба? Если белого — то очень много! В белом хлебе из муки I сорта содержится около 52% зернового крахмала и только приблизительно 8% растительного белка, причем биологическая ценность его не высока, значительно ниже, чем, например, у белков, входящих в состав бобовых.

Не надо забывать и о том, что Россия — «картофельная» страна и все мы любим вареную и жареную картошку. Полкилограмма картофеля за день, а для сельского жителя это норма, — и вот еще лишние углеводы, которые откладываются в организме про запас при малоподвижном образе жизни. Возьмите справочник по диетическому питанию и посмотрите, сколько углеводов содержится в других продуктах (крупах, макаронах и т. п.), которые практически ежедневно бывают на нашем столе, добавьте сюда конфеты, шоколад, сладкие напитки, оладьи и блины из белой пшеничной муки, и станет очевидным, что люди просто «утопили» себя в углеводах. Их потребле-

Анатолий Астапенко

ПИТАНИЕ

СЛИШКОМ БЕЛЫЙ ХЛЕБ

ние зачастую намного превышает 500 г в день.

Многие, сознавая малую питательную ценность белого хлеба, все же отдают ему предпочтение, поскольку бытует мнение, что черный хлеб вызывает изжогу, отрыжку, метеоризм, кишечные колики. В самом деле, замена продуктов тонкой обработки (изделий из белой муки) черным хлебом, содержащим значительно больше грубой клетчатки, может вызвать дискомфорт, поскольку желудок за многие годы «тепличного» существования в значительной степени отвык переваривать грубую пищу. В результате клетчатка попадает в кишечник в полуобработанном виде.

У большинства взрослых людей кишечник бывает сильно загрязнен глинообразными наслоениями, каловыми камнями и слизью. В этом «тихом болоте» с организмом превосходно сожительствуют (медики говорят, персистируют) целые колонии патогенных микроорганизмов, так как ослабленная иммунная система современного человека в состоянии нейтрализовать лишь часть болезнетворных «квартирантов».

Но вот вы решили приобщиться к черному хлебу, а значит, грубая клетчатка стала регулярно поступать в желудок и кишечник. Конечно, она, подобно наждачной бумаге, в течение какого-то времени будет травмировать изнеженную сдобами и тортами слизистую оболочку желудка, а затем и стенки кишечника, срывая с них многочисленные поселения болезнетворных бактерий. Им, бактериям, чтобы выжить, ничего не остается делать, как начать интенсивно размножаться. Новые полчища микроорганизмов уже в значительно большем объеме используют в качестве пищи содержимое кишечника, больше выделяя при этом метана, сероводорода, токсинов. В результате человек ощущает кишечный дискомфорт, и у него возникает желание поскорее вернуться к такому привычному, «безобидному» и вкусному белому хлебу.

Чтобы этого не случилось, от вас потребуется элементарная выдержка и выполнение простых правил. Прежде всего следует понять, что только тщательно пережевываемая пища, неважно, мясо это или компот, полностью усваивается организмом, что предотвращает гнилостные процессы в кишечнике. А чтобы ее тщательно пережевать, необходимо сделать от 30 до 50 движений нижней челюстью. Правда, на это уходит полминуты, а обед растягивается на полчаса. Зато вы будете уверены, что организм сможет одновременно переварить и черный хлеб, и картофель, и мясо, то есть продукты, по мнению некоторых диетологов, совершенно не совместимые. Уже через месяц вы заметите,

что стали стройнее и энергии прибавилось, а пищи, чтобы насытиться, требуется значительно меньше, чем раньше. Вот тогда вы похудеете и незаметно для себя перейдете на условно раздельное питание, и вам не захочется съедать за один присест первое, второе, да еще два третьих блюда.

Кстати, о третьих блюдах, а точнее о потреблении жидкости. Ее в виде компотов, киселей, кофе, чая надо раз и навсегда отделить по времени от приема пищи. Приучите себя и детишек выпивать напитки за 20—30 минут до еды. За это время слизистая желудка практически полностью всасывает сладкий чай или кофе. Кроме того, заблаговременное поступление в организм жидкости способствует выработке полноценных пищеварительных соков и слюны. Тщательно пережеванная пища (не имеет значения — животная она или растительная) в этом случае переварится в желудке за 60—90 минут и поступит в двенадцатиперстную кишку для дальнейшей обработки.

Следовательно, есть большой смысл в том, чтобы не пить в течение одного-полутора часов после еды, даже если очень хочется. Со временем это станет хорошей привычкой и даже нормой жизни, и вы сможете оздоровить не только желудочно-кишечный тракт, но и весь организм без медикаментов и дополнительных затрат. Да и жидкости надо выпивать за день не менее 2 литров.

Люди, уже привыкшие к черному хлебу, знают, что от свежего хлеба, особенно ржаного, может сильно пучить живот, может возникнуть диспепсия, метеоризм. Поэтому они предпочитают есть зачерствевший, 1—2-дневный хлеб. В этом есть смысл. Если мякиш свежего хлеба проглатывается почти не пережеванным, то черствый хлеб удается отправить в пищевод, только хорошо измельчив зубами и увлажнив его большим количеством слюны. Это тот самый случай, когда во рту при длительном пережевывании крахмалистые вещества и сахара полностью обрабатываются ферментами, содержащимися в слюне, что резко снижает несварение пищи в кишечнике и исключает болезненные явления, сопутствующие этому.

Когда заходит разговор о хлебе, мне вспоминаются школьные уроки по биологии. Учитель предлагал нам, юнцам, ощутить вкус черного хлеба. И мы старательно выполняли его задание. В первые секунды пережевывания хлебного ломтика казалось, что хлеб кислый, чуть позже он становился просто вкусным, а после превращения его в жидкую кашицу появлялся явно сладкий привкус — и это у черного хлеба! Значит, и в нем есть углеводы? Да, есть, но в меньшем количестве, чем в белом. Ведь черный хлеб изготавливают из муки грубого помола, а в ней присутствует достаточно большая доля отрубей. Именно отруби являются природной кладовой витаминов группы В. Особенно много в них тиамина — витамина B_1 — энзима, чрезвычайно важного для функционирования центральной, эндокринной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма. Отруби богаты микроэлементами (Ca, Mg, Zn, Mo, Cu, Fe), а также органическим кремнием, незаменимым «строительным» материалом соединительной и эпителиальной ткани. Наконец, в отрубях много грубой клетчатки — прекрасного природного сорбента, обеспечивающего очистку желудочно-кишечного тракта от шлаков и токсинов.

Факты свидетельствуют, что, приобщаясь к черному хлебу, здоровые люди сохраняют свое здоровье, а больные чувствуют себя лучше.

Юрий Супруненко,
кандидат географических наук

ОГОРОД

ТЕНЬ САДОВНИКА

Повышение урожайности наших полей и садов за счет сверххимизации входит во все большее противоречие со стремлением людей сохранить природу и потреблять экологически чистые продукты. Хорошей альтернативой может стать развитие органического, то есть здорового земледелия.

В органическом земледелии не используются искусственные удобрения, пестициды, регуляторы роста. В почву вносятся только компост, навоз, зеленые удобрения, используются лишь биологические и механические способы борьбы с вредителями и сорняками. Агроландшафт представляет собой самонастраивающуюся систему.

Химические удобрения, с точки зрения здорового земледелия, как и лекарства для человека, необходимы только в критической ситуации. За миллионы лет эволюции растения приспособились потреблять элементы питания, вырабатываемые в почве микроорганизмами, у них установились симбиотические взаимовыгодные отношения с почвой. Усвоение же легкорастворимых удобрений разлаживает этот механизм, ослабляет все биологические процессы. А уж чрезмерное и систематическое внесение удобрений в почву отрицательно влияет на общее состояние созревающего растения: снижает его защитные функции, увеличивает восприимчивость к болезням, вредителям, сорнякам, ухудшает качество плодов. Растения

быстро привыкают к искусственному химическому «пайку», и у них атрофируются нормальные биологические функции.

У аграриев появилось понятие «здоровая почва», то есть почва, свободная от всех химических добавок. Они видят в почве не просто субстрат, в котором размещается корневая система растений, не просто смесь органических и минеральных частиц, а живую подсистему со своей фауной и флорой. Если уж подходить с «химическим» мировоззрением к выращиванию растений, то лучше отдавать предпочтение продукции, быстро выращенной с помощью гидропоники, где все необходимые растению элементы подаются уже в готовой, «разжеванной» форме. Для космических полетов, глубоководных погружений и различных автономных путешествий с их явной оторванностью от матушки Земли такая пища подходит. Но в любом случае при возвращении к родным ландшафтам люди все же предпочитают выращенное на земле.

Каждый огородник на своем небольшом участке земли может вырастить экологически чистые овощи. Не зря говорят, что «лучшее удобрение — это тень садовника». Для умелого присмотра за огородом необходимо его правильное зонирование. Принцип здесь такой: то, что требует большого внимания и ухода, следует высаживать поближе к дому. Зелень, например, можно вообще выращивать в оконных ящиках вблизи кухни. А овощи лучше высаживать в пределах видимости из окна. И это не испортит вид, так как многие овощные растения при их гармоничном размещении вполне декоративны. Красиво выглядит вьющаяся фасоль в сочетании со свеклой и салатом.

Место, где выращиваются овощи, можно разнообразить цветами, к тому же такое соседство бывает полезным для овощных культур. Так, некоторые виды ноготков оберегают помидоры от особых, губительных для них червей. Кроме того, ноготки уничтожают целый ряд сорняков и выделяют в почву, на которой растут, полезные вещества. Многие цветковые растения, те же ноготки или настурции, съедобны и вкусны и прекрасно разнообразят овощной стол. Таким образом добиваются и красоты, и пользы, и двойного урожая.

Особое внимание при здоровом земледелии заслуживают культуры, способные расти на невскопанной почве. Твердую почву можно лишь рыхлить вилами, а не копать. Даже картофель опытные огородники выращивают, не закапывая в землю, а лишь прикрывая соломой.

Наиболее удобна планировка огорода в виде «замочной скважины»: в этом случае значительно меньше площади уходит на дорожки. Выгодна и ярусная структура огорода-сада по типу естественного леса. Высокие фруктовые деревья бросают легкую ажурную тень, а кусты и травы хорошо переносят отсутствие прямых солнечных лучей. Многие травы служат прибежищем насекомым, поедающим вредителей фруктовых деревьев, а кроме того, деревья — прекрасная опора для вьющихся растений.

Хороший экологический прием для садоводства и огородничества — мульчирование. Мульча — это опилки, солома, растительные остатки, компост, которым покрывают поверхность почвы для уничтожения сорняков, сохранения влаги, защиты растений от прямых солнечных лучей, сильного дождя. Применение мульчи позволяет сократить время обработки почвы, не нарушать ее структуры, сохранить грунт в естественном виде.

Под мульчей активнее размножаются дождевые черви, которые перерабатывают органические составля-

ющие мульчи в перегной с высоким содержанием гумуса. В конце жизни эти черви уходят в подпочву. По их ходам растут корни плодовых деревьев и хорошо проникают в глубь почвы воздух и влага.

Используя мульчу, можно полностью исключить прополку и наполовину сократить расход воды, так как мульчирование отлично удерживает влагу в почве. Разве это не упрощение всех огородных забот! Это не только экономия сил, но и превосходный способ превратить отходы в плодородную почву.

К здоровому земледелию можно отнести и поливы почвы с посевами питательными растительными отварами и настоями. Они, возможно, дают не такой быстрый эффект, как химические препараты, но зато полностью безвредны для человека и окружающей среды. Среди растений-защитников надо особо отметить алоэ (в виде сока) и апельсин (корки), уже успешно применяемые многими российскими огородниками.

Если в сельском хозяйстве России до последнего времени широко и интенсивно использовались химические вещества — было создано даже целое министерство химических удобрений, то сейчас, при экономической нестабильности, разорванных экономических связях, дороговизне, внесение химических удобрений становится делом накладным. И это радует: нет худа без добра, открываются перспективы для развития экологического земледелия.

Побывав в США, я своими глазами увидел, как многие фермеры обходятся без химических веществ, переходя на сельскохозяйственную практику, освященную традициями Старого и Нового Света. Они заново открывают для себя, что с помощью севооборотов, навоза, мульчирования можно получать высокие урожаи экологически чистой продукции, не загрязняя почву и воду.

В каждом регионе там есть свои методы и подходы к поддержанию биологического равновесия земельных угодий. Так, в штате Айова, известном своими обширными кукурузными посевами, после уборки урожая поля засевают рожью, которая зимой выделяет естественные микроэлементы, уничтожающие сорняки. В Калифорнии мне довелось увидеть, как фермеры между овощными грядками сажают особого рода мяту, отпугивающую вредных насекомых.

Движение «за земледелие без химии» началось в США еще в середине 70-х годов, и прежде всего среди мелких фермеров, производящих овощи и фрукты. Эта продукция на городских рынках была сравнительно дорогой, поэтому дополнительные усилия оправдывали себя. До середины 80-х считалось, что восстановительное земледелие с минимальным применением химикатов или вовсе без них выгодно только для небольших хозяйств, которым легче варьировать севообороты и уделять внимание обработке земли.

Но рынок и здравые идеи стали заставлять и крупных фермеров искать альтернативу «химизированному земледелию». Теперь, по данным Министерства сельского хозяйства США, более 50 тысяч крупных и средних фермеров обходятся без химикатов. Склонность крупных фермеров к экологическим переменам была связана еще и с тем, что в Европе быстро рос спрос на зерно, выращенное без удобрений и пестицидов.

В 1987 году в Мемфисе, штат Теннесси, был открыт центр по восстановительному земледелию для фермеров и ученых. Чуть позже Конгресс США одобрил программу создания сети показательных ферм по всей стране. Многие штаты поддержали это

начинание и выдвинули собственные исследовательские программы. Университет штата Миннесота основал первую в стране кафедру для изучения экологического земледелия. Специалисты наглядно доказали, что выращенное без химикатов не только благотворно для здоровья людей, но и выгодно.

Вся Америка сейчас предпочитает питаться экологически чистыми продуктами, и «альтернативный» фермер — это прежде всего изобретатель и экспериментатор. В одном месте я видел, как между рядами зеленого перца сажают бархатцы. Цветы этого растения привлекают опыляющих насекомых и выделяют вещество, отгоняющее вредителей. Другой фермер по соседству с картофелем сажал баклажаны, которые отгоняли жуков-вредителей. Еще один хозяин разработал оригинальную систему севооборота для борьбы с сорняками и насекомыми. После уборки кукурузы он сеял овес, который всходил таким густым и высоким, что полностью забивал сорняки. За овсом следовали люцерна и бобовые культуры. А кукуруза высевалась на той же земле спустя период от двух до пяти лет, когда полностью восстанавливалось плодородие почвы.

Я долго наблюдал в одном местечке в Калифорнии, как американец пенсионного возраста, сидя на кирпичном бордюре небольшой клумбы, руками переминал, перебирал, взрыхлял землю с какой-то любовной тщательностью. Что он получит со своей мини-грядочки? Несколько помидоров? Сначала подумалось, что это забава от пенсионерского безделья, как ловля рыбы для домашней кошки. Но потом мне пришлось изменить свое мнение.

Америка переживает сейчас настоящий садово-огородный бум. Американцы засадили бобами и брокколи городские пустыри, раньше завален-

ные ржавым железом. А с балконов спаржа, горох и помидоры вытеснили декоративные цветы. Иногда там можно увидеть даже острые кукурузные метелки. Садоводство и огородничество, бывшие некогда лишь воскресным занятием для жителей пригородов, становятся, по-видимому, городской страстью, особенно для перенаселенных штатов.

Вот данные опроса института Гэллапа: в конце 80-х годов было зарегистрировано рекордное число семей, связанных с садово-огородным делом, — 35 миллионов, или 49%. Огромное число американцев разводит огороды на своих приусадебных участках, балконах, общественных землях и даже в... ваннах.

Спрос на любую зелень в Америке огромен. Очень возросла за последние годы продажа рассады и саженцев. Фирмы, продающие семена, стали активно заниматься выведением новых сортов овощей и фруктов. Известная семеноводческая фирма «Берпи» совсем недавно вывела новый сорт помидоров, которые сохраняют свежесть и вкус в течение нескольких месяцев даже при хранении в домашних условиях. И с каждым заказом на сумму, превышающую десять долларов, фирма бесплатно высылала своим клиентам семена этих помидоров и вкладывала в посылку советы по их выращиванию и хранению.

Последней сенсацией в Америке стал новый вид хрустящего сахарного гороха, стручки которого съедобны и вкусны даже после его созревания, тогда как обычно их можно есть только незрелыми. Вывели его после десятилетних поисков и экспериментов. И теперь садоводы отзываются об этом горохе как об «овощном чуде XX века». За один сезон в стране разошлось 250 тонн семян этого гороха!

С. Фулдер, Д. Блэквуд,
США

САМОЛЕЧЕНИЕ

Чеснок от гипертонии

Однажды Раху, предводителю асуров — демонов зла и тьмы в индийской мифологии удалось отпить из хрустального кувшина, в котором боги хранили напиток бессмертия — амриту, несколько глотков этого чудесного напитка. Увидев это, Вишну разгневался и обезглавил Раху. По преданию, это случилось в тот момент, когда напиток дошел только до его горла. Голова Раху от амриты стала бессмертной и вознеслась на небо, а из горла, где задержалась амрита, на землю упали капли. Из них и начал произрастать чеснок.

Чеснок с древних времен применяли в странах Европы и Азии как лекарственное средство при многих болезнях. В Иране, например, жуют чеснок, чтобы избежать простуды, а цыгане все детские болезни лечат чесноком, смешанным с молоком.

Широко было известно и свойство чеснока очищать и разжижать кровь. В индийском медицинском трактате можно прочитать о том, что чеснок поддерживает текучесть крови, укрепляет сердце и снижает уровень жиров в крови. В России для омоложения крови, особенно у тучных людей, применяли такое народное средство:

450 г чеснока растолочь и смешать с соком, выжатым из двадцати четырех лимонов; сок и чеснок вылить в банку с широким горлом, завязать марлей и оставить бродить в течение трех недель. Принимать по одной чайной ложке этой смеси на полстакана воды ежедневно перед сном при ожирении, в пожилом возрасте и при общей ослабленности организма. Перед употреблением взбалтывать.

Современные исследования подтверждают целебные свойства чеснока при сердечно-сосудистых болезнях. Каковы же механизмы их возникновения?

Из-за чрезмерного употребления продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров, таких как мясо, молочные продукты, яйца, сало и некоторые растительные масла, в кровь начинает поступать их избыточное количество. Кроме того, наш организм сам вырабатывает насыщенные жиры, например холестерин, необходимый для синтеза гормонов. Во время стресса в печени образуется его переизбыток, который тоже загрязняет кровь. Лишние жиры откладываются на внутренних стенках артерий. Они становятся узкими и жесткими, как бы

забиваются бляшками, что препятствует нормальному току крови.

Подобные болезненные изменения артерий могут произойти и по другим причинам, например при циркуляции в крови избыточного количества «стрессовых» гормонов типа адреналина. Стресс буквально сжимает кровеносные сосуды, что приводит к повышению кровяного давления. Это, в свою очередь, губительно сказывается на артериях, поскольку поток крови гонится по ним с большей силой. А так как артерии стали узкими и затвердели, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой, и кровяное давление подскакивает еще выше. Так возникает порочный и страшный круг, когда причина вызывает следствие, а следствие вызывает причину. В сердце поступает все меньше и меньше кислорода, а ведь это орган, который нуждается в нем более всех прочих. При нехватке кислорода возникает сердечный приступ.

Еще один фактор, который нельзя сбросить со счетов — это свойство крови сгущаться и сворачиваться. При большой вязкости крови она начинает сгущаться в самих артериях. В результате образуются тромбы, которые могут начать циркулировать по кровеносной системе, что, в конечном счете, приводит к блокировке и перекрыванию кровеносных сосудов и вызывает тромбоз. Чрезмерное сгущение крови также напрямую связано с высоким уровнем жиров в организме.

Каким же образом чеснок снижает уровень холестерина и прочих насыщенных жиров в крови? Сейчас установлено, что он действует двояким образом. Во-первых, способствует выбросу лишних жиров и холестерина через желчь. Во-вторых, предотвращает вырабатывание печенью избыточного количества собственных жиров и холестерина. Таким образом, чеснок оберегает печень от перегрузки жирами после приема жирной пищи и снижает холестерин в крови безотносительно к рациону питания.

Чеснок прекрасно помогает и людям, которые уже имеют высокий уровень холестерина в крови. Исследования, проведенные в Германии, где чеснок является официально признанным лекарственным средством против атеросклероза, показали, что если пациенты с высоким уровнем холестерина в крови (260 мг/%) просто придерживались диеты, то уровень холестерина у них понижался на 10 процентов. Если же диету они сочетали с ежедневным употреблением сушеного чеснока (по 800 мг, что эквивалентно маленькому зубчику свежего чеснока), то уровень холестерина понижался еще на 10 процентов. Таким образом, чеснок в сочетании с диетическим питанием снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Как уже говорилось, чеснок благотворно влияет на кровь, в частности предотвращает образование тромбов, затрудняющих или прекращающих ток крови.

Процесс образования тромба идет примерно по такой схеме. Циркулирующие в крови тромбоциты, встречая на своем пути препятствия, прикрепляются к стенке сосуда, и начинается сложный процесс образования тромба. Если этот процесс нарастает лавинообразно, на стенках артерий появляется и уплотняется сеточка из волокон высокомолекулярного белка, так называемого фибрина. Образующиеся тромбы могут также циркулировать в кровяном потоке, что крайне опасно.

Если они образуются в просветах сосудов мозга, то приводят к инсульту, а если в сосудах сердца, то есть в системе коронарного кровообращения, то приводят к коронарному тромбозу или инфаркту миокарда.

Чеснок стимулирует растворение внутрисосудистых тромбов и отложений фибрина, то есть увеличивает так называемую фибринолитическую способность крови. Одним из ряда многочисленных экспериментов стало исследование доктора Бордиа из Удайпура. Он обследовал двадцать пациентов, перенесших инфаркт миокарда, и установил, что после приема одной (первой!) крупной дозы чеснока активность протекания процесса фибринолиза увеличилась на семьдесят два процента, а по прошествии одного месяца — на восемьдесят процентов.

В ходе исследований было также установлено, что после приема чеснока кровь оказывалась менее вязкой и проявляла меньшую тенденцию к образованию тромбов. Если подвести итог почти тридцати научных экспериментов, в ходе которых проверялось влияние чеснока на вязкость крови, то вкратце его можно выразить так: принимая чеснок в течение некоторого времени, можно ожидать повышения уровня рассасывания внутрисосудистых тромбов на пятьдесят процентов.

Через три-четыре часа после приема запеченного или свежего чеснока тромборассасывающая активность крови резко возрастает. Через день эта активность возвращается к исходному уровню. Этот факт указывает на то, что для поддержания дозированного уровня этой активности в организме следует употреблять чеснок три-четыре раза в день.

Употребляя всего лишь одну треть зубчика чеснока ежедневно, а с таким скромным количеством чеснока справится любой, даже самый слабенький едок, можно предотвратить тромбообразование в кровеносных сосудах. С этой же целью врачи назначают больным прием аспирина в малых дозах, но действие, оказываемое чесноком, не менее эффективно, чем действие аспирина, — выбирайте сами, что предпочесть.

Возможно, у вас возникло некоторое сомнение, стоит ли разжижать кровь и замедлять процесс ее свертывания. Дело в том, что в наши дни кровь у большинства людей сворачивается слишком быстро. Это связано с ее засорением холестерином и жирами. Чем выше их концентрация в крови, тем быстрее сворачивается кровь и тем быстрее протекает процесс образования тромбов. Чеснок возвращает крови ее нормальную текучесть. Помимо этого, он обладает еще одним положительным свойством: в каких бы количествах вы его ни потребляли, он никогда не вызовет кровотечения. Конечно же, прежде чем применять чеснок вместе с лекарственными средствами, препятствующими свертыванию крови (так называемыми антикоагулянтами), необходима консультация лечащего врача. И ни в коем случае не употребляйте чеснок перед операцией.

Чеснок всегда применяли и как средство борьбы с гипертонией. Известно множество докладов, сделанных учеными Восточной Европы еще в предвоенные годы, в которых демонстрировалась способность чеснока понижать высокое кровяное давление.

Типичный эксперимент выполнил профессор Петков из Болгарии, один

из первых исследователей лечебных свойств чеснока, в 1966 году. Он назначил чеснок ста четырнадцати пациентам, страдающим гипертонией. Обнаружилось, что после употребления чеснока систолическое давление снизилось на 20—30 мм рт. ст., а диастолическое давление — на 10—20 мм рт. ст. Такое понижение давления способно превратить угрожающе высокое давление в относительно нормальное.

Чеснок нельзя назвать специфическим средством для снижения кровяного давления. Есть другие травы, гораздо более эффективные по своему действию. Но его специфика в том, что, снижая уровень холестерина и жиров в крови, он одновременно снижает и кровяное давление. Действительно, на сегодняшний день это единственное известное средство, которое помогает при высокой концентрации жиров в крови и при высоком кровяном давлении одновременно. Чеснок служит идеальным средством для профилактики и укрепления сердечно-сосудистой системы и всей системы кровообращения в целом. Кроме того, это главный целительный препарат для лечения страдающих атеросклерозом в мягкой форме. Вместо того чтобы принимать одну таблетку, «расправляющуюся» с холестерином, вторую — чтобы понизить высокое кровяное давление, третью — как мочегонное средство, а кроме того, еще и аспирин, препятствующий свертыванию крови, гораздо проще съесть чеснок и одним махом расправиться со всеми неприятностями, к тому же без побочных осложнений, которые обычно дают фармакологические препараты.

При этом чеснок весьма обогащает диету, которой должны придерживаться люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, делает ее менее пресной.

Свежий чеснок с высоким содержанием аллиина обладает сильно выраженными бактерицидными свойствами. А для разжижения крови, снижения давления и уровня холестерина с успехом используются препараты, которые готовят не только из свежего, но и прошедшего термическую обработку чеснока. При этом некоторые его целебные свойства только усиливаются.

Известно немало способов, помогающих поддерживать здоровыми сердечно-сосудистую и кровеносную систему. Это и физические упражнения, и ограничение соли, сахара и продуктов, содержащих насыщенные жиры, и отказ от кофе, и контроль за эмоциями. Для улучшения работы сердца и сосудов рекомендуется чаще употреблять продукты, богатые калием, магнием, витамином Е, витаминами группы В, специальные отвары из сборов целебных трав... Когда человек сталкивается с таким количеством советов, ему бывает трудно сориентироваться, с чего начать и как совместить все рекомендации. Начните с чеснока! Только давайте сразу поставим точки над «i»: чеснок не улучшает жизнедеятельность сердца. Но он улучшает его работу, снижая уровень холестерина и жиров в крови, препятствуя тромбообразованию, понижая высокое кровяное давление, выводя из крови токсины, а также стимулируя очищение крови и всего организма в целом от избытка соли и воды. Чеснок представляет собой прекрасно сбалансированное лечебное и профилактическое средство для улучшения деятельности системы кровообращения.

Сергей Демкин

ФЛОРА

ВСЁ О КРАПИВЕ

«Не в меру горячая сила в этой траве» — так написал о крапиве знаменитый врач древности Авиценна.

Из десяти видов крапивы, растущих в России, чаще всего встречаются два — двудомная и жгучая. Их легко различить по форме листьев: у двудомной они крупные, ланцетовидной формы, у жгучей — более мелкие, с глубоко вырезанными зубцами по краям. В официальной медицине применяется только двудомная крапива.

Стебли и листья двудомной, как и жгучей, крапивы покрыты волосками, которые при соприкосновении с растением легко обламываются и острыми кончиками ранят кожу. В ранку попадает содержащаяся в них муравьиная кислота, вызывая жжение, покраснение кожи, а иногда и волдыри. Поэтому рвать ее нужно осторожно, лучше всего — в перчатках.

В крапиве содержится много витаминов С, К, B_2 и провитамина А, кремний, а также гликозиды, белковые и дубильные вещества и минеральные соли железа, кальция, калия. По питательной ценности крапива не уступает бобовым. В старину из нее готовили немало вкусных и полезных блюд. Есть даже пословица: «Жгуча крапива родится, но в щах пригодится». Главное ее достоинство в том, что она появляется ранней весной и способна утолить витаминный голод человека, который в это время года особенно ощутим.

По весне очень полезно пить крапивный сок, который помимо общеукрепляющего действия хорошо очищает кровь. Для его приготовления свежие листья крапивы промывают в проточной воде, промокают марлей или хлопчатобумажной салфеткой и кладут в соковыжималку. Принимают сок по 1 чайной ложке с 50 г молока или теплой воды три раза в день за 15 минут до еды.

Впрочем, можно обойтись и без соковыжималки. Промытые и ошпаренные кипятком листья крапивы можно пропустить через мясорубку, а кашицу отжать через двойную марлю. Полученный сок разбавить кипятком (1:3) и подержать на огне 3—5 минут. Сок принимают по 1 чайной ложке три раза в день до еды.

Зимой рекомендуется утром и вечером пить крапивный чай. Для его приготовления от 1 до 3 столовых ложек измельченных сушеных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут, а затем процеживают.

Лекарственные препараты из крапивы обладают кровоостанавливающим действием, усиливают основной

обмен, повышают тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра.

Настой крапивы используют при разных вялотекущих хронических заболеваниях, когда снижается сопротивляемость организма.

Препараты из крапивы полезны при лечении анемии, поскольку повышают уровень гемоглобина и количество эритроцитов в крови. Отмечено положительное действие крапивы при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. И наконец, настой крапивы помогает снизить уровень сахара в крови, обладает сильным влиянием на углеводный обмен с антитоксическим эффектом.

Однако прежде чем применять препараты из крапивы, надо посоветоваться с врачом, поскольку одно из ее самых ярко выраженных свойств — повышение свертываемости крови. Это необходимо учитывать при склонности к тромбофлебиту, атеросклерозу, гипертонии.

А теперь вернемся к Авиценне и попробуем подтвердить его рекомендации рецептами, почерпнутыми из русской народной медицины. Во второй книге своего знаменитого «Канона врачебной науки» Авиценна поставил крапиву на четвертое место среди почти 800 «простых лекарств» — растений, разных веществ, продуктов. Он писал:

«Легкие, грудь исцелит и плевритом больных...
Выпить с медовой водой, то выводит мочу в изобилье.
Свежую если крапиву варить, как овощи варят,
Дать, приготовив, отвар, то смягчит это средство желудок».

Рецепт 1. Корни крапивы и чеснок, взятые в равных частях, залить водой в соотношении 1:5, настаивать 7 дней, процедить и этим настоем натирать больного при простуде. Этот же настой принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Рецепт 2. 1 ст. ложку сухих листьев залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при туберкулезе и легочном кровотечении.

Рецепт 3. Свежий сок крапивы принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при коклюше.

Рецепт 4. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при метеоризме, диспепсии, кровотечении из желудка, кишечника, спазмах желудка, запоре, геморрое.

Рецепт 5. При обострении геморроя хорошо помогает отвар из листьев крапивы и коры крушины, которые берутся по 8 г на литр кипятка. На небольшом огне кипятить 15—20 минут. Принимать по стакану утром натощак и на ночь.

Рецепт 6. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при холецистите.

Авиценна:

«С уксусом вместе растертый, унять селезенки припухлость
Корень сумеет, а равно он помощь дает при подагре
И при недугах любых, поражающих наши суставы».

Рецепт 7. При подагре и артрите принимать свежий сок крапивы по 1—2 ч. ложки 3 раза в день.

Рецепт 8. При болях в суставах 1 ст. ложку сухих измельченных корней крапивы залить 0,5 стакана подсолнечного масла, кипятить 30 минут, затем процедить. Натирать больные суставы.

Рецепт 9. 20 г сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка,

настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день для профилактики приступов подагры.

Рецепт 10. 5 г сухих листьев залить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при парезах, параличах, ревматизме суставов.

Авиценна:

«Если же матку замкнет ее ткань, что набухла от влаги,
Три крапивным листом, и она уплотнится, как прежде».

Рецепт 11. 5 г сухих листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при послеродовом понижении тонуса матки.

Кстати, настой из крапивы применялся и для стимуляции выработки грудного молока у кормящих матерей.

Авиценна:

«Семя крапивы с вином, если выпить, любовь возбуждает».

Рецепт 12. 1 ст. ложку семян крапивы залить стаканом красного виноградного вина, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при половой слабости.

Рецепт 13. 20 г семян крапивы залить 0,5 л красного виноградного вина, настаивать в течение 78 дней, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день тоже в случае половой слабости.

Авиценна:

«С солью при язвах полезна припарка из листьев крапивных,
И очищает к тому же она загрязненные раны.
Силу имеет припарка и против собачьих укусов.
Лечит канкрозные язвы, паротиды, вывихи также».

Двудомная крапива

Жгучая крапива

Рецепт 14. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день при экземе, дерматитах, фурункулезе и протирать настоем пораженные места. Язвы, свищи и открытые раны рекомендуется смазывать свежим соком крапивы.

Авиценна:

«И настолько сильна ее жара врожденного сила,
Что, если кровотеченье ты сам прекратить пожелаешь,
Лоб ее соком намажь — и уймет он течение крови».

Рецепт 15. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при кровотечении из почек.

Авиценна:

«Кто умастится крапивой, отваренной в масле, — вспотеет»...
«Соком крапивных семян если голову смазывать станешь,
Как повествует Гален, выпаденье волос прекратится»...
«Будет полезной крапива во множестве случаев разных».

Этот вывод Авиценны подтверждается разнообразными рецептами из русских траволечебников.

Рецепт 16. 7 г сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды при сахарном диабете, фосфатных и карбонатных камнях, а также как антитоксическое средство.

Этот же рецепт применим и при анемии, но настаивать листья крапивы в этом случае нужно 30 минут.

Рецепт 17. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут. Принимать по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день при головных болях, а также при заболеваниях селезенки и ожирении.

Рецепт 18. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, нагреть до кипения, настаивать в течение часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана перед едой 4 раза в день при крапивнице. Этот же настой рекомендуется применять и как наружное средство.

Рецепт 19. Настой из листьев крапивы применяют и для промываний и примочек при молочнице, при золотухе, при аллергическом диатезе. В этом случае их настаивают в кипятке 10 минут.

Заготавливают листья и корни крапивы с корневищами в июне — августе, когда она еще цветет, после цветения растение частично утрачивает свои полезные свойства. Листья и хорошо промытые корни сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. При этом нужно следить, чтобы листья не пересохли, тогда в них сохранится больше витаминов.

А весной и в начале лета, пока крапива «не переросла», из нее на Руси готовили множество вкусных и полезных блюд: салаты, щи, соусы, различные пюре, начинки для пирогов. Вот несколько рецептов.

Салат из крапивы с яйцом

150 г листьев молодой крапивы промыть и опустить на 5 минут в кипящую воду, затем воду слить. Крапиву измельчить, положить сверху кружки сваренного вкрутую яйца, заправить майонезом или сметаной.

Салат особый из крапивы

200 г листьев молодой крапивы опустить на 5 минут в кипяток, затем откинуть на сито, порезать. Развести 15 г толченых орехов в 1/4 стакана отвара крапивы, добавить 50 г мелко нарезанного зеленого лука, немного яблочного уксуса, тщательно перемешать. Полученным соусом залить крапиву. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат из крапивы, подорожника и лука

120 г листьев молодого подорожника и 50 г листьев молодой крапивы промыть, опустить на 1—2 минуты в кипяток, откинуть на сито, измельчить, добавить 80 г нашинкованного репчатого лука, 50 г тертого хрена, все перемешать. Заправить сметаной с яблочным уксусом и солью, сверху положить нарезанное кружками сваренное яйцо.

Салат из крапивы и петрушки

150 г молодой крапивы хорошо промыть и опустить на 5 минут в кипящую воду, затем воду слить. Крапиву измельчить и добавить к ней 50 г измельченной петрушки. Заправить сметаной с яблочным уксусом и солью по вкусу. Сверху положить нарезанное кружками сваренное яйцо.

Салат из крапивы, щавеля, подорожника, зеленого лука и одуванчика

Хорошо промыть по 300 г листьев крапивы, щавеля, подорожника, 100 г зеленого лука и 50 г листьев одуванчика. Крапиву и одуванчик ошпарить, подсушить, все мелко нарезать. Затем смешать с 2 сваренными вкрутую и измельченными яйцами, залить подсолнечным маслом или майонезом, посолить по вкусу.

Молодые побеги крапивы или 4—5 верхних листочков хороши и для приготовления первых блюд.

Щи постные

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой, предварительно ошпаренные листья крапивы и проварить несколько минут. Для вкуса в щи можно положить щавель или добавить немного лимонной кислоты.

Щи зеленые с яйцом

Листья крапивы (500 г) кладут в кипящую воду и варят 5 минут. Чтобы сохранились витамины, кастрюлю нужно плотно закрыть крышкой. Затем крапиву вынимают, откидывают на сито и протирают. Нарезав морковь, петрушку и лук, тушат их в сливочном масле на сковороде, добавляют немного муки и держат на огне еще 2—3 минуты. После этого овощи соединяют с протертой крапивой и заливают отваром из-под крапивы. Добавляют щавель (200 г), пропущенный через мясорубку, и варят еще 5—10 минут.

При подаче на стол в каждую тарелку кладут половинку сваренного вкрутую яйца, заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной петрушкой. Отдельно можно подать вареный картофель.

АНТИРАК

Владимир Нуждов

Меня спас метод Шевченко

В газете «Неделя» № 8 за этот год была напечатана статья врача Владимира Нуждова «Я должен был умереть!» о том, как он избавился от рака легких с помощью метода Николая Шевченко, о котором наш журнал уже писал в одном из прошлых номеров. За время, прошедшее с момента нашей публикации, мы получили немало откликов на нее. Кто-то из наших читателей прибегал к этому методу, но нам неизвестно, с каким эффектом, поскольку для получения результата требуется время. Владимиру Нуждову для излечения понадобился почти год. Его опыт оказался очень успешным, поэтому мы хотим ознакомить с ним наших читателей. Немаловажно и то, что Нуждов, являясь врачом, способен профессионально проанализировать метод Шевченко. Только необходимо оговориться: метод этот не бесспорен, его нельзя рекомендовать всем больным поголовно. И тем не менее...

«По приговору моих лечащих врачей я должен был умереть в конце апреля прошлого года. Поставленный мне диагноз не оставлял сомнений: рак левого легкого, IV стадия с метастазами в поясничный отдел позвоночника. А всего лишь несколько месяцев назад я был практически здоровым 48-летним мужчиной, работал, сам лечил людей. И вот — дальше ничего?..

Как сейчас понимаю, первые явные признаки болезни появились за несколько месяцев до этого. Зимой перенес тяжелую ангину. Температура повышалась до 41 градуса. Был сильный озноб и боли в горле, жуткий кашель, я не раз почти терял сознание. Так продолжалось несколько дней. Выздоравливал тяжело и медленно, но дальнейшее обследование показало, что у меня в легких лишь небольшие явления хронического бронхита. Видимо, связано с курением, успокоил я себя, а постоянные боли в позвоночнике объяснил остеохондрозом.

Вышел на работу. Однако стал замечать, что устаю до изнеможения, ноги отекают.

Боль в спине все усиливалась, обычные обезболивающие не помогали, а когда дело дошло до наркотиков, я поехал в областную больницу, где меня госпитализировали. Улучшение не наступало. Но я сумел убедить лечащего врача, что почти здоров, и 1 марта 1996 года вновь вышел на работу. Правда, ходил уже с палкой. В середине месяца кашель усилился, боли в позвоночнике стали невыносимыми. Без посторонней помощи не мог

одеться. Трудно было сидеть, а стоять я мог, только опираясь на что-нибудь. К концу марта я снова оказался в той же больнице. При рентгеноскопии был выявлен инфильтрат левого легкого. И тогда в первый раз у меня дрогнуло сердце. Но все-таки надежда была, и я отгонял от себя мысли о страшном.

Первого апреля меня обследовали в Липецке. И вот тогда мои худшие опасения подтвердились. Заключение врачей я получил на руки. А когда вернулся в областную больницу, нервы мои сдали: прощаясь с женой, я заплакал. Психологически был совершенно сломлен. Ужас перед смертью чуть не привел меня к самоубийству. Мысли о детях вызывали слезы. Не мог ни пить, ни есть. За четыре дня со 2 по 5 апреля потерял в весе 26 кг. Ходить я почти не мог, лежать было трудно — начинался паралич дыхания. Боли в позвоночнике стали невыносимыми. Каждые 2—3 часа мне кололи наркотики. Я понимал, что мне остается немного. Близкие и друзья с моими рентгеновскими снимками и бумагами ездили в Москву, Санкт-Петербург, Воронеж, Пензу. Друзья собрали деньги на мое лечение и поместили в онкологическое отделение одного из институтов. Там я получил полный курс противоракового лечения. В итоге едва ползал. Есть не хотелось, постоянные боли в позвоночнике превратили жизнь в пытку. Появились пролежни, болело сердце, руки сделались настолько худыми, что их можно было обхватить двумя пальцами, кожа приобрела землистый оттенок.

Имя целителя Николая Викторовича Шевченко узнал случайно. Мой друг буквально заставил меня прочитать статью о нем. Главное — там был рецепт лекарства против рака. Появилась надежда! А что я теряю? Я начал лечение по методу Шевченко. Было очень трудно. Одно время я перестал ходить совсем, замучила бессонница. Но все условия, которые предлагала методика, я твердо соблюдал. И главное — все это время я верил в выздоровление.

Консультации вы можете бесплатно получить по адресу:
127434, Москва, а/я 38, Шевченко Н. В.
Не забудьте вложить конверт с обратным адресом.
Также бесплатно ее можно получить в магазине при заводе «Диод».
Здесь же по цене изготовителя вы можете приобрести
люстру Чижевского.
Проезд: ст. м. «Павелецкая», авт. 13 или 632, ост. «Детский сад».
Дербеневская ул., 11а.
Тел.: 235-77-62, 235-77-64, 235-06-68.
Время работы 10.00—18.00. В субботу до 17.00.

В декабре 1996 года прошел контрольную проверку в Тамбовском онкодиспансере. При рентгенологическом исследовании онкопатологии легких не выявлено. Исследование позвоночника не проводил, так как знал, что за несколько месяцев его костная структура полностью не восстановится. Это я наметил сделать не ранее чем через год с начала лечения.

17 декабря 1996 года я вышел на работу на свое старое место — зав. хирургическим отделением и в тот же день прооперировал больного с раком толстого кишечника, осложненного кишечной непроходимостью. Думаю провести больному лечение по методу Шевченко и не прибегать к химиотерапии».

Как уже писал наш журнал, метод Шевченко включает три компонента. Пока поговорим о двух основных. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл обыкновенной водки. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти пару минут. Быстро перелить эту смесь в рюмку и тут же залпом выпить (медлить нельзя, так как эта смесь может опять разделиться на масло и спирт).

Принимать такое лекарство надо трижды в день через равные интервалы: скажем, в 7, в 14, и в 21 час. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать.

Пить десять дней подряд. Потом сделать перерыв — пять дней. Снова принимать десять дней. И снова — пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв — две недели. Это первый цикл. За ним следует второй, третий, и так хоть год, хоть два — до полного излечения.

Желательно во время перерыва между циклами проводить контроль состояния организма (анализ крови, биопсия, рентген, УЗИ, томография и т. п.). Это продемонстрирует динамику заболевания.

Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия. На все время лечения строго запрещены курение и употребление алкогольных напитков.

Еще один запрет связан с другими методами лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы совершенно несовместимы с курсом лечения, который предлагает Шевченко (а некоторые методики в сочетании с тем, что рекомендует Шевченко, усугубляют болезнь).

Проблема эта очень серьезная. Ведь всякий раковый больной так или иначе лечится, чаще всего в рамках официальной медицины. Хорошо, если лечение оказалось удачным. А если нет? Даже в этом случае предложений лечиться, как говорят, альтернативными способами обычно бывает много. Современные врачи-онкологи, глубоко сочувствуя своим измученным пациентам, чаще всего не отвергают поиск альтернативного метода. Тот, кто склоняется к методу Шевченко, должен знать, что, прибегнув к нему, он отрезает для себя другие пути лечения.

Кроме того, в период лечения «по Шевченко» категорически нельзя принимать никакие другие противоопухолевые лекарства (допустимы только ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, а также сердечные препараты).

В дни приема средства Шевченко лучше ограничить мясные и молочные продукты, сахар и соль, а также хлеб и картофель. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, яйцам, сыру, сырым овощам, гречневой каше, геркулесу. Голодать нельзя. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды. Глюкоза внутривенно противопоказана.

Итак, названы 2 компонента — подсолнечное масло и водка. Третий — люстра Чижевского.

Мембраны всех клеток человека имеют естественный отрицательный заряд. Болезни возникают там, где этот отрицательный потенциал падает ниже нормы.

Создаваемые люстрой Чижевского отрицательные аэроионы сообщают свой заряд крови и разносятся по всему организму, восполняя потерянные клетками при болезни отрицательные заряды.

Окончание на стр. 61

Петр Сушкин

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Фенхель в подарок

«Дорогая редакция! Хочу сделать вашим читателям подарок — выслать всем, кто захочет, семена прекрасного лекарственного растения — фенхеля. Ни до, ни после получения семян денег высылать не надо», — вот такое письмо мы получили от нашего читателя Петра Сушкина из Пятигорска. А в приложении к нему — статью о фенхеле с описанием его целебных свойств и рецептами.

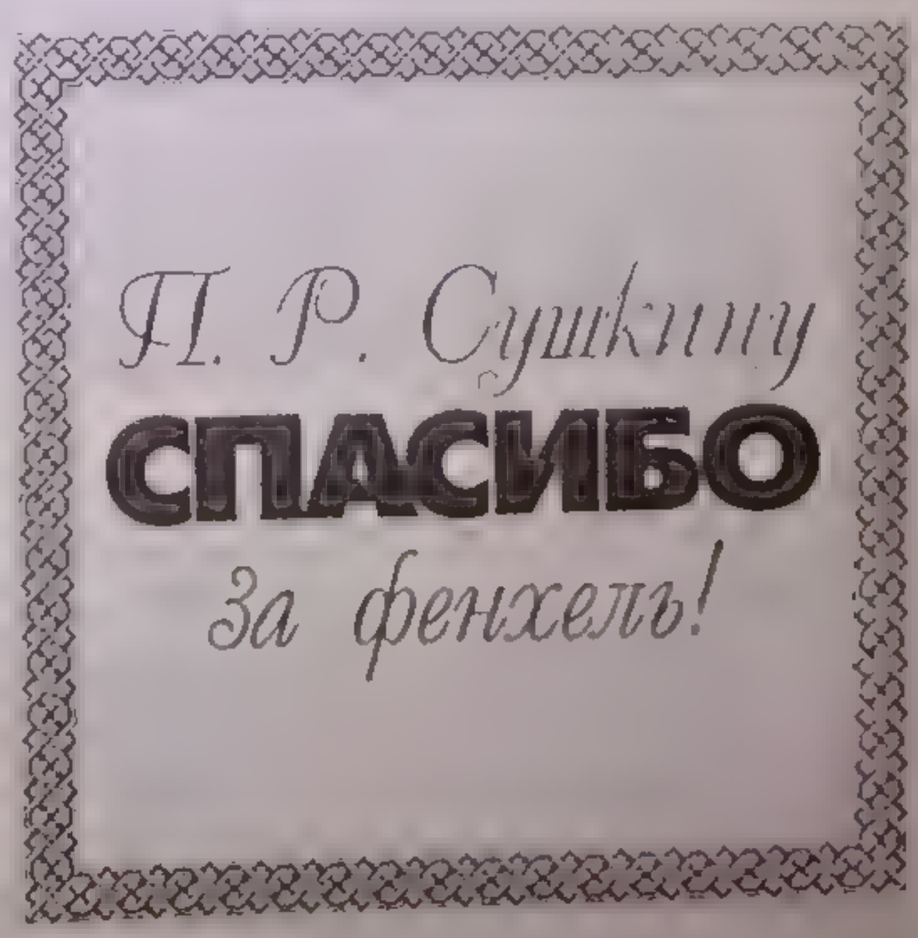
Фенхель, или укроп аптечный, — растение многолетнее. По внешнему виду напоминает укроп, а по сильному сладковатому вкусу и запаху — анис. Свежие молодые листья растения — богатый источник витаминов С и А. Из листьев готовят салаты, гарниры и приправы к мясным и овощным блюдам. Стебли тушат, как черешки сельдерея, а также используют при солении огурцов. Корни мучнистые, по вкусу напоминают пастернак. Их едят отварными, чаще в протертом виде. Семена, как семена эстрагона, добавляют в тесто, соленья, маринады и напитки.

Когда растение отцветает и формируются зонтики, фенхель вяжут в снопики и сушат. Плоды фенхеля используются для изготовления укропной воды.

Фенхель сеют на плодородных, хорошо обработанных почвах либо весной, либо в конце лета. Глубина задела семян — 2 см. На зиму укрывают навозом. Цветет фенхель в июле—августе, плодоносит в сентябре. Зелень его для сушки убирают летом, срезают и сушат в тени в кучках или раскладывают тонким слоем и часто переворачивают. Хранят в плотно закрытых банках.

Плоды фенхеля входят в состав многих лекарственных сборов, применяющихся в основном при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

1. Липовый цвет, семя льна, корень аира, листья мяты, фенхель (плоды) — по 20 г. Отвар готовят из расчета 1 ст.



ложка смеси на стакан кипятка. Пьют по 2—3 стакана в день при повышенной кислотности.

2. Плоды фенхеля, лист мяты, трава тысячелистника и зверобоя — по 1 части. Готовят отвар из расчета: 2 ч. ложки смеси на стакан кипятка. Принимают при повышенной кислотности желудочного сока по 0,5 стакана за 20—30 минут до еды.

3. Корень цикория, корень одуванчика, трифоль (лист), плоды фенхеля — по 2 части, кора крушины — 5 частей. Делают настой из расчета: 1 ст. ложка сбора на стакан воды. Пить по 2—3 стакана в день при экземах.

4. Плоды фенхеля — 1 часть, корень одуванчика, корень цикория — по 2 части, лист подорожника — 1 часть.

Готовят настой из расчета: 1 ст. ложка на стакан воды. При низкой кислотности рекомендуется пить 2—3 стакана настоя в день, желательно перед приемом пищи.

5. Кора крушины, плоды фенхеля — по 1 части, цветы бессмертника, лист мяты, трава тысячелистника, трава полыни — по 2 части. Готовят настой из расчета: 2 ст. ложки на стакан воды. Пьют по 0,5 стакана утром и вечером при желчекаменной болезни.

6. Плоды фенхеля и тмина — по 1 части, кора крушины, лист мяты, трава тысячелистника — по 2 части. Готовят отвар из расчета: 1 ст. ложка на стакан кипятка. Выпить за 2—3 приема при гепатите.

7. Солодка голая, корневище аира болотного, листья мяты перечной, плоды фенхеля в равных долях. Принимать по 2/3—3/4 стакана отвара (готовить как в предыдущем рецепте) 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

8. Фенхель применяют как отхаркивающее средство при бронхите и коклюше у грудных детей. Для приготовления настоя 1 ч. ложку плодов фенхеля (2—3 г) заливают стаканом воды. Через 10 минут настой процеживают и добавляют по вкусу мед. Для взрослых заваривают вдвое или втрое больше сырья на то же количество воды. При расстройствах пищеварения настой не подслащивают.

9. Из плодов фенхеля получают фенхелевое эфирное масло. Оно обладает характерным запахом и вкусом, который сначала кажется горьковатым, а потом сладким. В его состав входят анетол (50—60%), анисовый альдегид, анисовая кислота, метилхавикол, фенхол и терпены — ценные вещества, обладающие целебными свойствами.

От редакции. Те, кто хочет вырастить на балконе или на садовом участке фенхель, могут отправить письмо Петру Сушкину по адресу: 357538, Пятигорск, а/я 166 «Б», Сушкину П. Р. В свое письмо вложите подписанный конверт и талон, вырезанный с этой страницы.

П. Р. Сушкину

СПАСИБО

За фенхель!

Васса Страковская,
кандидат медицинских наук

ДЕТИ

Игра вместо ЛЕКАРСТВ

Хорошим средством восстановления здоровья ребенка 3—7 лет после болезни, профилактики осложнений и укрепления его организма служат подвижные игры. В игре, как правило, используются естественные движения, которые не только физически укрепляют малыша, но и благотворно воздействуют на его головной мозг, а значит, и на все органы и системы, в том числе и имеющие нарушения в результате заболевания. Кроме того, у ребенка развиваются такие важные качества, как внимание, память, мышление, воображение, быстрота реакции, чувство коллективизма, умение

владеть собой в разных ситуациях. И что немаловажно для успеха — игры доставляют ему большую радость.

Предлагая малышу какую-нибудь игру, следите, чтобы она соответствовала его возможностям. В начале и в конце занятия она не должна вызывать большого напряжения сил, а вот в средней части желательно давать нагрузку побольше. По мере того как ребенок будет крепнуть, нагрузку (ее «пик») можно постепенно повышать.

Чтобы достигнуть устойчивых положительных результатов, подвижные игры надо проводить 2—4 раза в день по 10—30 минут.

Внимательно наблюдайте за ребенком во время занятий. Если он сильно покраснел или побледнел, чрезмерно вспотел, часто дышит, жалуется на усталость и не хочет продолжать игру, значит, он перегрузился и ему надо отдохнуть.

Прекрасно, если игры будут сопровождаться негромкой музыкой: музыка поможет создать у ребенка нужное настроение. Если ребенок легко возбуждается, то музыка должна быть спокойной, если, напротив, вялый, флегматичный, то бодрой, веселой.

Во время игры разговаривайте с ребенком спокойно, ласково, старайтесь вселить в него бодрость и обязательно хвалите его за успехи.

В играх могут участвовать и другие дети. Это сделает их эмоциональнее. Ведущий игру взрослый тоже должен стать ее активным участником.

При заболеваниях носа и горла отмечаются расстройства носового дыхания, хроническое катаральное состояние носоглотки, разрастание аденоидов. У детей, дышащих ртом, очень слабые мышцы носа и носовые ходы сужены. Им надо развивать носовое дыхание, тренировать дыхательную мускулатуру и улучшать местное кровообращение. Для этого существуют специальные игры.

ИГРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НОСА И ГОРЛА

«Надуем шарик». Ребенок сидит и «надувает шары». Широко разведя руки в стороны и глубоко вдохнув, делает долгий выдох, представляя себе, что вдувает воздух в шарик. При этом он произности: «Уфф...» и медленно соединяет ладони. Ребенок хлопает в ладоши — «шарик лопается», из него выходит воздух. «Шшш...», — произносит малыш, складывая губы хоботком и положив руки на колени. Повторить 3—4 раза.

«Буль, буль, буль». Ребенок сидит у стола, перед ним на столике стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, куда вставлена соломинка. Взрослый, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку. Он глубоко вдыхает носом и делает глубокий длинный выдох в трубочку: слышится долгий булькающий звук. Затем взрослый просит ребенка повторить это упражнение 3—5 раз, поощряя его, если бульканье было длительным.

«Кто громче?» Ребенок принимает правильную осанку, смыкает губы, указательный палец правой руки кладет плашмя на нос справа, плотно прижимая его правое крыло. Затем глубоко вдыхает левой половиной носа (рот закрыт) и, выдыхая, произносит: «Ммм...», одновременно слегка похлопывая указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем зажимается левая половина носа, и упражнение повторяется.

Поочередно зажимая то правую, то левую ноздрю, повторить упражнение 3—5 раз.

«Отбойный молоток». Взрослый говорит ребенку: «Помнишь отбойные молотки, которыми вскрывают

асфальт, чтобы отремонтировать трубы под землей? Сейчас мы попробуем подражать этому молотку. Для этого нужно долго-долго повторять звук «ддд...». Упражнение проводится в течение 1—2 мин.

При бронхо-легочных заболеваниях в задачи подвижных игр входит поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, предупреждение развития очагов ателектаза (спадение легочных альвеол); профилактика нарушений осанки, приспособление организма к физическим нагрузкам, общее оздоровление и укрепление организма ребенка.

Игры при рецидивирующем бронхите и хронической пневмонии (без астматического синдрома)

В фазе неустойчивой ремиссии (в начале выздоровления) к описанным играм добавляют следующие.

«Филин». По сигналу взрослого «День!» ребенок медленно поворачивает голову вправо и влево, напевая: «День, день». По сигналу «Ночь!» смотрит вперед и взмахивает руками-«крыльями», напевая: «Ночь, ночь». Затем протяжно, без напряжения, глубоко выдыхает, произнося: «У...у...ффф». Повторить 2—4 раза. Взрослый контролирует правильность осанки ребенка.

«Петушок». На полу на расстоянии шага надо расставить несколько предметов высотой не более 10—12 см. Руки-«крылья» у ребенка опущены, вытянуты, слегка повернуты ладонями вперед, лопатки соединены. Высоко поднимая колени и оттягивая носок, ребенок продвигается вперед, перешагивая через предметы и напевая: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» ребенок опускает ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Взрослый контролирует осанку ребенка.

«Хомячки». Ведущий говорит ребенку: «Пройди несколько шагов с толстыми, как у хомячка, щечками. Для этого сильно надуй щеки, закрой рот и дыши носом. По моему сигналу хлопни себя кулачками по щекам — выпусти воздух изо рта и, напевая: «Щеки стали опять, как у ребят», пройди 15 шагов и снова стань «хомячком». Повторяют 4—6 раз. Взрослый контролирует правильность осанки ребенка и четкость выполнения заданий.

Если ребенок находится в фазе стойкой ремиссии, то можно добавить еще несколько игр.

«Подуй на шарик, на вертушку, подуди в рожок». На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик, на столик кладут рожок и вертушку. Взрослый показывает, как нужно дуть на шарик, чтобы он взлетел высоко, как нужно дуть на вертушку, чтобы она быстрее завертелась, и громко дудеть в рожок. По просьбе взрослого ребенок дует на шарик 2—3 раза. Дети с трехлетнего возраста дудят в рожок и сами вслух считают, сколько раз подули.

«Раздувайся, пузырь». Дети стоят вплотную друг к другу, взявшись за руки. Вместе с ведущим говорят:

«Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся!»

Произнося стихи, дети постепенно расходятся и максимально расширяют круг, продолжая держаться за руки, надувают щеки. После слов «да не лопайся» взрослый говорит: «Полетели, пузыри!» Дети разбегаются по комнате, повторяя: «Полетели, полетели». Взрослый при этом тоже повторяет: «Полетели, полетели, полетели!» и затем произносит: «Маленькие пузыри

лопнули». Дети присаживаются на корточки, произнося звук «ссс....». Игра повторяется.

Игры при бронхитах, протекающих с накоплением трудно отхаркиваемой мокроты

Помимо уже описанных игр в занятия включают такие.

«Перекатываемся». Ребенок лежит на спине, руки вытянуты вверх или вдоль тела. По команде он быстро перекатывается на живот. Вначале игру проводят на мягкой подстилке, взрослый подстраховывает ребенка, а затем без нее, и ребенок переворачивается уже самостоятельно, без подстраховки. Повторить 3—5 раз, давая малышу отдых между повторениями. Ребенок должен сам учиться считать, сколько раз он первернулся.

«Покружимся вниз головой». Взрослый и ребенок стоят друг к другу лицом. Взрослый поддерживает ребенка за предплечья, ребенок подпрыгивает и обхватывает ногами талию взрослого. Затем прогибается назад, почти касаясь головой пола. Взрослый придерживает его за поясницу. Выпрямившись, он немного кружится с ребенком то вправо, то влево.

«Стойка у стены». Задание заключается в том, чтобы подойти к стене и встать около нее вверх ногами (сделать стойку вниз головой). Взрослый страхует и подбадривает ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается, отхаркивая мокроту в баночку или на салфетку, лежащую на полу.

Игры при бронхиальной астме и астматическом бронхите

Рекомендуются подвижные игры, в которых помимо задач общефизиологического воздействия ставится и специальная цель — развитие ритмичного полного дыхания со спокойным неформированным выдохом. Для улучшения работы главной дыхательной мышцы — диафрагмы вводятся игры с дозированным бегом — наиболее подходящим упражнением для улучшения функционирования легких.

«Осень». Взрослый рассказывает об осени, сопровождая свой рассказ ритмичными движениями, которые ребенок должен повторять.

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед собой), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх, улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев» (поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями, при этом с выдохом тихо произносят: «Те-те-те-те». Потом встают и кружатся, как падающие на землю листья).

«Шумит ветер в лесу» (ребенок делает глубокий вдох через нос и спокойный выдох, произнося: «Ш-ш-ш», будто слышится шум ветра).

«На поля ложатся туманы» (плавное поднимание рук в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — надо изобразить, как стелятся туманы). Повороты сопровождаются выдохом с медленным и тихим произнесением: «Ххх...».

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей» (подражание этим звукам).

«Улетают птицы в теплые края» (медленный бег по площадке с переходом на ходьбу и, по знаку взрослого, остановка).

ДИАЛОГИ

— Для улучшения пищеварения я пью пиво, при отсутствии аппетита — белое вино, при низком давлении — красное, при повышенном — коньяк, при ангине — водку.
— А воду?
— Такой болезни у меня еще не было.

●

— Курите?
— Нет.
— Жаль. Если бы вы сейчас бросили курить, это очень вам помогло бы.

●

— У меня жена заболела. Температура...
— Высокая?
— Очень. Метр восемьдесят.

●

— Может человек прожить без аппендикса?
— Человек-то может, а вот хирург — нет.

●

— У вас перебои в сердце. Пьете?
— Конечно, доктор, но перебои не из-за этого, поскольку пью я беспробойно.

●

— Вы говорите во сне?
— Нет, я говорю, когда спят другие.
— ?
— Я читаю лекции.

●

— Не пейте эту воду, в ней могут оказаться бациллы.
— Глупости, в такой ужасной воде ни одна бацилла не выживет.

●

— Мне не хотелось бы вас огорчать, но у вас температура сорок.
— Доктор, свой градусник я еще держу. А этим вы только что размешивали сахар в чае.

Мне помог метод Шевченко

Окончание. Начало на стр. 52

Люстра Чижевского позволяет перенести лишний кальций из сосудов и тканей в кости.

Николай Шевченко нашел точную дозировку использования люстры Чижевского при лечении рака. Он рекомендует сеансы длительностью от 15 до 30 минут три раза в день. Таким образом, в период лечения раковый больной должен находиться под люстрой Чижевского не более полутора часов ежедневно. Для человека здорового пребывание в помещении, где включена люстра Чижевского, полезно во всех случаях. При раке — совсем другое дело.

О люстре Чижевского наш журнал писал неоднократно. Она изготовлена оборонным заводом «Диод», прошла широкомасштабные клинические испытания и официально разрешена для лечения и профилактики болезней. Эта люстра создает чрезвычайно благоприятный фон для воздействия на опухоль подсолнечного масла и водки. Бывали случаи (и немало), когда люди вылечивались и без люстры Чижевского. Но, во-первых, ее присутствие можно считать надежным гарантом успеха, а во-вторых, при ней излечение идет в два-три раза быстрее и безболезненнее.

Маргарита Ломунова

ГИГАНТЫ

Великий неудачник Парацельс

«Парацельс запродал душу дьяволу. Он маг и чародей», — говорили о нем.

«Какой он врач?! Вы только взгляните на него. Где знаки его докторского достоинства? Где богатая мантия, золотая цепь, кольца? Он оборванец и шарлатан», — злословило врачебное сословие.

А сколько шума было вокруг знаменитой рукописи Парацельса о том, как создать в лаборатории искусственного человечка — гомункулиса! И это — не маг?!

Народная молва упорно связывала его со знаменитым доктором Фаустом: якобы, Парацельс и никто другой скрывался под этим именем. Неоспоримо одно: одним из прототипов для героя Марло и Гёте был Парацельс. Известно, что Гёте читал трактаты великого врача, ученого и алхимика, делал выписки из его биографии и какие-то черточки из нее внес в трагедию «Фауст».

Врачи ненавидели Парацельса, больные — боготворили. Неуживчивый, резкий, даже желчный, он любил посмеяться над невеждами, попирал авторитеты. Но как лечил! Парадоксальный гений — таким Парацельс вошел в историю человечества.

Жизнь Филиппа-Теофраста Бомбаста фон Гогенгейма, назвавшегося Парацельсом, была короткой (1493—

1541), но яркой. Она пришлась на эпоху Возрождения, когда совершался переворот во всех областях знаний, в культуре, искусстве. Протестантизм разбивал единство католической церкви. Все смелее делалась наука. Эта эпоха дала миру титанов, и одним из них был Парацельс.

Он родился в Швейцарии, в Эйнзидельне, но родиной своей считал землю Каринтии, Виллих, куда вскоре после его рождения переехала семья. Его отец, потомок некогда влиятельных рыцарей, содержал семью на скудный заработок практикующего врача. Сына он назвал в честь греческого философа и натуралиста Теофраста и

лась на эпоху
ошался пере-
аний, в куль-
нтизм разби-
кой церкви.
ка. Эта эпоха
им из них был

рии, в Эйнзи-
воей считал
, куда вскоре
ехала семья.
да влиятель-
емью на скуд-
ющего врача.
ть греческого
Теофраста и

был первым и лучшим его учителем. Мальчик вместе с ним посещал горные промыслы, учился распознавать минералы и растения. В доме была хорошая библиотека, где были представлены сочинения философов и алхимиков.

Теофраст учился в монастырской школе. Пришло время, и отец послал сына в Феррарский университет, где некогда сам получил звание лиценциата. Юный Теофраст тоже выбрал медицину.

Учение начиналось с артистического (философского) факультета. Только получив здесь степень магистра, студент мог приступить к занятиям медициной. Через два года он получал звание бакалавра и с этого времени имел право носить круглую шляпу — пока без полей. Спустя несколько лет бакалавр становился лиценциатом, а еще через два-три года ему присуждалась долгожданная степень магистра. Новоиспеченного доктора приводили к присяге и вручали кольца, книгу и шляпу — уже с широкими полями. Парацельс прошел всю эту лестницу.

Окончив университет, он решил заняться самообразованием. Надел грубое платье, сапоги со шпорами, привесил к поясу меч, закинул за спину дорожный мешок и покинул Феррару.

Начались многолетние странствия: земли Германии, Португалия, Испания, Англия, Литва, Польша, Венгрия. Говорят, что Теофраст побывал даже в России... Он шагал из города в город, из деревни в деревню, ночуя где придется — на постоялых дворах, под стогом сена. Он посещал университеты, лаборатории алхимиков, старательно выспрашивал и исследовал верное и настоящее искусство врачевания не только у докторов, но также у цирюльников, банщиков, знахарок, чернокнижников...

Когда его упрекали в склонности к бродяжничеству, он отвечал: «И болезни странствуют то туда, то сюда и на одном месте не пребывают. И если хочет кто многие болезни познать, пусть странствует он тоже... Тот, кто ее (натуру) исследовать хочет, должен своими ногами книги ее пройти».

Наконец, в 1521 году Теофраст Гогенгейм возвращается в Германию. И — не с пустыми руками. За годы странствий он разработал основы собственного медицинского учения, с презрением и начисто отвергнув средневековую медицину, слепо преклонявшуюся перед великими именами древности.

Со времен Галена непререкаемой была так называемая гуморальная теория, разработанная еще школой Гиппократа. Здоровье и болезнь, утверждала она, зависят от правильного смешения соков организма: крови, слизи, черной желчи и желтой желчи. Эта теория, обновленная трудами Авиценны, преподносилась почти как церковная догма.

Парацельс первым поднимает бунт против изживших себя теорий. Он требует положить в основу врачебного искусства опыт, эксперимент, пересмотреть все до того неколебимые истины. Он опровергает гуморальную систему и выдвигает свою — химическую. В организме происходят химические процессы, считал он, и их расстройство вызывает болезни. Это ли было не новым словом в науке!

Конечно, химия Парацельса была примитивна. Он считал, что в человеческом организме взаимодействуют те же элементы, что и в «телах природы», а именно: ртуть, сера, соль. Да и мистики в его учении хватало. Но тем не менее он открывал химии дорогу в медицину!

Нет, не зря Теофраст Гогенгейм просиживал дни и ночи у плавильной печи, занимаясь алхимическими опытами. Теперь он знает: химия даст человеку чудодейственные лекарства.

Он расскажет людям, как полезны в малых дозах препараты железа, меди, свинца... Он сможет вылечить «чуму» века — французскую болезнь, которую по имени пастуха Сифилиуса, героя поэмы Фракастро, назовут сифилисом, изобретенной им ртутной мазью. Отныне химия и медицина пойдут вместе. Он, Парацельс, скажет веское

слово и в хирургии. Доселе ею гнушались дипломированные врачи, операции делали «по совместительству» и, разумеется, без всякого обезболивания цирюльники. Но — «если врач к тому же не будет хирургом, то он окажется болваном... и размалеванной обезьяной» (сам впредь будет подписываться: «доктор обеих медицин»). Как видим, в выражениях Парацельс не осторожничал.

Самомнения ему было не занимать. «Мне принадлежит господство, если не теперь, то после и навсегда», — говорил он. Впредь Теофраста Гогенгейма будут называть «Лютером в медицине», ибо он явился причиной раскола во врачебной науке.

Итак, Парацельс на земле родной Германии. Ему 35 лет. Он полон энергии и готов завоевать весь мир. Его ждет борьба? Теофраста не испугать: «Покой лучше тревоги, но тревога полезнее покоя». До нас дошел портрет Парацельса, писанный в это время великим Гольбейном. Мы видим мужа в расцвете жизненных сил: волевое лицо с высоким лбом, проницательные глаза, смелый взгляд... Он, так много познавший, теперь может выступать в роли учителя. И ради этого готов сменить милую сердцу бродяжническую жизнь на оседлую и даже надеть мантию доктора.

В 1526 году, придя в Страсбург, Парацельс покупает право гражданства и записывается в цех «Фонаря», куда приписывали наряду с крахмальщиками и хирургов.

Он успешно практикует. К нему приходит известность. И вот однажды его вызывают в Базель к самому Иоганну Фробену, знаменитому книгоиздателю и другу гуманистов. Он давно мучится подагрой, боли нестерпимы, приговор базельских врачей — ампутация.

Парацельс вылечил Фробена, и о молодом враче заговорил весь Базель. Магистрат официально предлагает ему

занять должность городского врача и кафедру профессора в университете. Парацельс, не колеблясь, принимает предложение. Это то, о чем он мечтал в своих полуголодных странствиях за знаниями...

Время было бурным. Тезисы Лютера, прибитые им, тогда неизвестным монахом, к дверям Виттенбергского собора в 1517 году, стали сигналом к открытому возмущению против католической церкви, против папства. В борьбу оказалась вовлеченной вся Германия.

В Базеле число сторонников реформаторского учения было велико, на сторону евангелического богослужения встал и магистрат. Видные реформаторы Базеля надеялись найти в Теофрасте своего сподвижника.

А Парацельс так жаждал деятельности: он откроет, наконец, людям истину. Но... базельские врачи встретили нового городского врача в штыки: он отрицает авторитеты Гиппократа, Галена и Авиценны! Он употребляет в качестве лекарства страшные яды!..

Факультет и врачебное сословие Базеля начали войну с новым доктором, ставленником магистрата и реформаторской партии. Они потребовали, чтобы Парацельс... держал экзамен, как какой-нибудь школяр, уже при университете. Кто бы согласился на такое унижение?..

Начался новый семестр 1526—27 года, а приглашенный магистратом профессор все еще не имел права приступить к работе. И тогда он пишет в магистрат жалобу.

Теофраст был слишком популярен как врач, и не только в Базеле, да и магистрат не собирался менять своего решения. Сам Эразм Роттердамский, прославленный немецкий гуманист, живший в то время в Базеле, считал Парацельса опытнейшим доктором, более того, лечился у него.

На этот раз Теофраст выиграл. Он взошел, наконец, на университетскую кафедру, и уже первая его речь сотрясла мирные до того стены факультета. Он сокрушал все, чем жила до сих пор медицинская наука. Это были открытые военные действия против врачей университета, но, как благородный противник, Парацельс предпослал им официальное объявление войны — печатное вступление к своим лекциям.

Он писал: славно прошлое медицинской науки, нынешний же ее день

ничтожен и пуст. Настало время вести медицину к новой славе, а потому он, Теофраст, не будет повторять зады прежней учености. Он не станет комментировать Галена и Авиценну. Но поставит во главу своего учения то, что найдено им при пытливом изучении природы. И зовет всех, кто хочет следовать за ним, в Базель.

Как и было принято, листовка была написана по-латыни, но это была его последняя уступка традициям. Парацельс, вопреки всем установлениям, вел преподавание на немецком — «дабы до всех доведено было». Лекции он читал ежедневно по два часа. Аудитории не могли вместить жела-

ющих. Парацельс впервые повел студентов к постелям больных и там обучал их распознавать болезни. Шел с ними за город, чтобы объяснить лекарственные свойства растений и минералов.

Его окружали восторженные ученики. Больные наперебой приглашали к себе. Чего же еще желать?

Однако наивно было думать, что враги смирились. Они лишь выжидали момент.

...Стояло воскресное летнее утро. Празднично одетые бюргеры семьями спешили к собору. Но что это? На соборных дверях приклеен лист бумаги с латинскими стихами. И кто-то уже читает их вслух, переводит... Хохот сотрясает воздух.

Парацельс никогда не сможет забыть того дня. Душа якобы самого Галена из царства мертвых клеймила Теофраста. Все лекарства, открытые им, осмеивались. Он выставлялся на посмешище городу.

Этого Парацельс перенести не мог. Снова он посылает письмо магистрату. Осмеливается «всемилостивейшим, мудрейшим, справедливейшим» предъявить «последнее требование» — дознаться и наказать виновных. Он взбешен. А характер его неуравновешен, вспыльчив, и он в отместку врагам в день святого Иоганна, когда в городе пылают праздничные костры, публично сжигает труды Галена и «Каноны» Авиценны, пощадив лишь Гиппократа, в знак неприятия всего раз и навсегда установленного и непогрешимого.

В эти же дни Парацельс обрушивается на знаменитые «кровопускательные календари», предписывающие делать кровопускания и давать слабительные в строго определенные дни недели. А это только подливает масло в огонь. Его теперь называют сумасшедшим, «ослом из Эйнзиделька».

Беда одна не приходит. Умирает его защитник и благодетель Фробен. Враги утверждают, что сильнодействующие лекарства Парацельса свели его в могилу. По рукам ходят грязные пасквили...

В начале 1528 года Теофраста приглашают к тяжелобольному канонику фон Лихтенфельсу, католику, его открытому политическому врагу. Но страх смерти заставляет каноника забыть о несовместимости взглядов. В случае своего выздоровления он обещает заплатить Парацельсу сто гульденов.

Парацельс вылечил сановника тремя лавандовыми пилюлями — своим удивительным тайным лекарством. Но выздоровевший пациент прислал ему... три гульдена вместо ста. Это уже было оскорблением. Суд отказывает Парацельсу в иске, считая гонорар достаточным. В ярости тот пишет дерзкую и язвительную листовку в адрес неправедных судей. Это уже задевает весь город. Магистрат, которому порядком надоели распри, приказывает арестовать Теофраста фон Гогенгейма — бунтовщика и преступника. Враги ликуют. Друзья отрекаются...

Предупрежденный об аресте, он бежит из Базеля, в панике бросив лабораторию, рукописи. И вновь бесприютный странник с мешком за плечами шагает по городам Германии...

Парацельс работал нечеловечески много. Днем принимал больных, а ночью писал трактаты. Порой он не раздевался неделями. В верхнем платье, в сапогах бросался он в постель, измученный, моментально засыпал, а после 3—4 часов сна снова садился за работу. Парацельсом оставлена масса трактатов, лишь малая часть опубликована. Все работы он посвятил народу Германии...

Хлопоты об издании своих сочинений приводят его в 1529 году в Нюрн-

берг, богатый город, где было несколько типографий. Здесь Теофраст добился разрешения магистрата на издание, и вскоре вышла его первая книга — полемическое сочинение против лечения гваяковой смолой, а затем еще три — о неправильном и верном лечении сифилиса.

Парацельс продолжает работать над новыми книгами. Это фундаментальные труды — «Параграпум» и «Парамирум», посвященные основам врачебного искусства и причинам болезней. Закончив их и сдав в типографию, он снова отправляется в путь, однако его нагоняет весть о том, что публикация трудов запрещена. Оказывается, могущественный медицинский факультет Лейпцигского университета, встревоженный появлением книг Парацельса, потребовал у нюрнбергского магистрата прекратить выпуск его сочинений. Теперь ему оставалось одно — врачевание. А оно было успешным, и слава шла по пятам за доктором Парацельсом.

В 1531 году Теофраст вступает на новую стезю. Он оставляет целительство. Отныне он понесет людям свои идеи о новом устройстве мира. С проповедью истинного человеческого братства Теофраст идет по городам, не минует монастыри, заходит в крестьянские хижины.

Парацельс проповедует царство божие на земле, где исчезнет всякое неравенство, а вместе с ним зависть и корысть. Никто не имеет права жить праздно, говорит он, без физического труда нет блаженства. Свои страстные требования он подкреплял ссылкой на Бога: жизнь будет справедливой, если все станут жить по божественному закону — каждый для других и никто только для себя...

Увы, удача к проповеднику не приходила. Нищенская жизнь опостылела. Да и сколько можно было голодать? Весной 1534 года в убогом, отрепанном платье Теофраст приходит в Инсбрук. Он решает возвратиться к врачеванию. Но кто же поверит, что этот оборванец — доктор?! Бургомистр выгоняет его из города. Парацельсу идет уже 41-й год...

Но разве когда-нибудь он терял веру в себя? Его целительское искусство — лучшее его оружие. И происходит чудо, впрочем, вполне закономерное: последние семь лет его жизни оборачиваются годами побед. После Инсбрука Парацельс направляется в Штерцинг, где свирепствует чума.

Он ходит по городам, и врачевание его настолько успешно, что теперь Парацельса ждут, встречают с почетом. Печатается его капитальный труд — первые тома «Большой хирургии». Его ставят в первые ряды ученых медиков. Он пишет книги, лечит и — странствует, как в молодые годы. Такой уж он бродяга в душе...

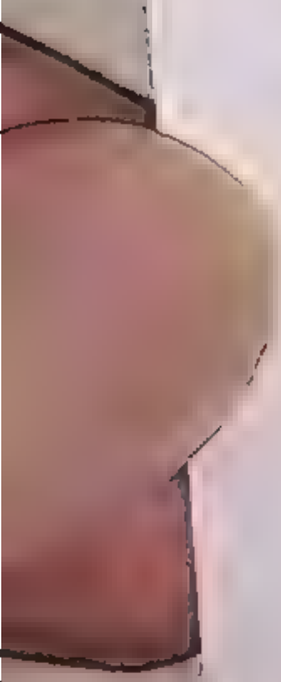
Но здоровье уже не то. Его поздние портреты не сравнить с тем, что некогда написал Гольбейн. Спина ссутулилась, лицо испещрено морщинами, глубокие складки залегли у губ. Лишь в глазах не угас огонь... Не прошли бесследно изнурительные скитания, полуголодные дни, бессонные ночи над белым листом. А травля врагов? А постоянные заботы о завтрашнем дне, угрозы тюремного заключения?..

Последним городом в его вечных странствиях стал Зальцбург, куда Парацельс прибыл в начале 1541 года. Он поселился в небольшом домике и занялся любимой работой. В августе Теофраст еще принимал больных, а в сентябре лежал при смерти, и не в своем жилище, а в комнатушке зальцбургской гостиницы «У белого коня». Что это была за болезнь, столь внезапная и роковая? Почему умирал не у себя дома?

Парацельс был в полном сознании, но так слаб, что не мог поставить подпись на завещании, которое по его

просьбе было составлено здесь же, у постели. Все свое имущество, а оно было невелико, он завещал бедным. Похоронить себя просил в Зальцбурге.

Прах его был предан земле с необычайной пышностью, с почестями, которых так мало он видел при жизни. Надпись на могиле гласит: «Здесь погребен Филипп-Теофраст, превосходный доктор медицины, который тяжелые раны, подагру, проказу, водянку и другие неизлечимые болезни тела идеальным искусством излечивал и завещал свое имущество разделить и пожертвовать беднякам. В 1541 году на 24-й день сентября сменил он жизнь на смерть».



Почти за целое столетие до Бэкона Парацельс провозгласил опыт единственным руководителем в исследовании. Ему принадлежит мысль о том, что медицина должна использовать достижения других наук, а химию и медицину он объявил единой наукой и явился основателем иатрохимии — врачебной химии. Именно Парацельс положил начало металлотерапии, ввел в медицинскую практику опиум. До сих пор вызывают удивление его описания химических вредностей в плавильном и горном производстве и многое другое.

Великий гуманист, Парацельс восхищался гением человека. Отсюда его смелые предвидения. Он верил: люди будут летать, разговаривать друг с другом на расстоянии, создадут много солнц, заставят тела подниматься вверх... И об этом написано четыре с половиной века назад!

Он был человек — и ничто человеческое не было ему чуждо. Что ж, «гений похож на всех, но никто не похож на него». Эти слова Андре Моруа по праву можно отнести к Парацельсу.

В предыдущей публикации, предваряя тему, указанную в заголовке, мы говорили о типологии личности. Напомню, что специалисты выделяют в каждом психическом типе четыре функции: Воли, Логики, Физики и Эмоции. Различия между людьми в значительной мере обусловлены разным порядком этих функций на разных ступенях психологической иерархии. В каком порядке положит природа эти кирпичи друг на друга, таким и будет внутренний строй человека.

В свою очередь, каждую из четырех ступеней (функций) в этой иерархии принято характеризовать следующим образом:

I функция — избыточность, сила, монолог;
II функция — норма, сила, диалог;
III функция — ранимость, слабость, диалог;
IV функция — безразличие, слабость, монолог.

Каждый волен примерить эту типологию на себя, однако овладеть практическим применением этой методики нелегко. Попробуем проследить использование типологии личности на примере отношений Льва Николаевича Толстого с его женой Софьей Андреевной.

Мы уже выяснили, что у Льва Толстого иерархия функций расположилась следующим образом:

I функция — Воля
II функция — Эмоция
III функция — Физика
IV функция — Логика

Будучи прирожденным лидером (I Воля), Толстой более всего был расположен реализовывать свою страсть к лидерству в пророческой, религиозно-мистическо-художественной сфере (II Эмоция).

Рано осознав свое предназначение

Продолжение. Начало в № 4, 1997 г.

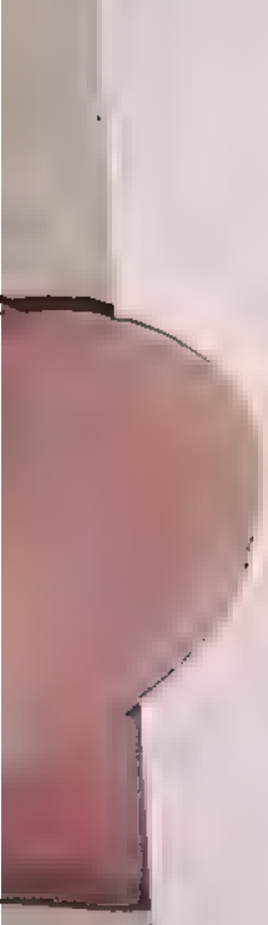
Александр Афанасьев

ЧЕЛОВЕК

Любовь Льва Толстого

вождя, он не мог не задуматься о способах реализации присущего ему лидерского дара.

В 1855 году, будучи двадцати семи лет от роду, он записал в дневнике, что чувствует в себе призвание **провозвестника новой религии.** Однако реализовать свой замысел ему удалось не в полной мере и без большого успеха лишь несколько десятилетий спустя.



На счастье Толстого в России к середине XIX века сформировалась неформальная духовная сила, занявшая место косной, взнузданной государством Русской церкви. Речь идет о литературе. Говорю «на счастье» потому, что еще в начале XIX века литература такой силой не являлась и, родись Толстой раньше, при всей его предрасположенности к художественному творчеству его деятельность в этой сфере вряд ли пошла бы дальше домашних опытов, подобных его же опытам музыкальным. I Воля слишком социально ориентирована, чтобы заниматься чем-то не имеющим общественного звучания. К середине XIX века литература в России стала заметной общественной силой, и неудивительно, что именно ее избрал Толстой.

Здесь Толстого ждал успех. Утонченность III Физики позволяла ему абсолютно натурально вживаться в физиологию роженицы, лошади, умирающего человека. А II Эмоция наделила Толстого широчайшим по диапазону и утонченнейшим по восприятию детектором человеческих чувств. Все это обеспечило ему лидирующее положение в русской литературе. Вместе с тем сама по себе писательская слава не могла целиком насытить его, дать полное удовлетворение. Не реализованной оказывалась жаждущая лидерства I Воля. Мысль о религиозном поприще, родственном искусству, но поддающемся организации, все настойчивей билась в сердце Толстого, и юношеская мечта сделаться «провозвестником новой религии» уже не казалась несбыточной.

Однако на стезе религиозного реформаторства Толстого ждало больше неудач, чем триумфов. Начать с того, что не получилось «новой» религии. Все, что соответствовало его внутренним психологическим установкам, уже было изобретено. Мало того, по порядку функций Толстой совпадал с Христом, что исключало для писателя путь антихристианского бунта. Поэтому ему не оставалось ничего другого: только бунтовать внутри христианства, избрав своей мишенью официальную церковь. Однако и на пути еретичества Толстой также не проявил большой изобретательности, «нового» здесь опять не получилось.

Глядя со стороны, можно было бы посчитать религиозную деятельность Толстого провалом, если бы не специфика системы ценностей I Воли, легко удовлетворяющейся малочисленностью паствы, лишь бы власть над ней была реальной и бесспорной. Не смутился малочисленностью паствы и Толстой. Более того, обретя долго чаемый пророческий статус, начал бомбардировать последнего русского царя письмами с указаниями, как тому жить и каким быть.

О себе он писал: «Редко встречал человека, более одаренного всеми пороками: сластолюбием, корыстолюбием, злостью, тщеславием и, главное, себялюбием. Благодарю Бога за то, что я знаю это, видел и вижу в себе всю эту мерзость и все-таки борюсь с ней. Этим и объясняется успех моих писаний». Однако объявление им борьбы корыстолюбию и сластолюбию скорее представляло собой «декларацию о намерениях». Во времена, когда разоряющееся дворянство распродавало землю, Толстой прикупал и прикупал ее, не смущаясь своими же заявлениями, что землевладение — грех,

что земля не чья-то, а Божья, и, наконец, накупил ее столько, что смог обеспечить отдельными поместьями все свое многочисленное потомство. А в сексуальной ненасытности Толстой признавался сам, на это жаловалась и его жена.

Что касается тщеславия и себялюбия, то идеальный соглядатай Толстого его жена писала: «Если б кто знал, как мало в нем нежной, истинной доброты и как много деланной по принципу, а не по сердцу... Все выдумано, сделано, натянуто, а подкладка нехорошая, главное, везде тщеславие, жажда славы ненасытная... В биографии будут писать, что он за дворника воду возил, и никто никогда не узнает, что он за жену, чтоб хоть когда-нибудь дать ей отдых, ребенку своему воды не дал напиться и 5-ти минут в 32 года не посидел с больным». Толстой нехотя соглашался с женой: «Живу напоказ, для людей».

Система отношений между Толстыми во многом определялась совпадениями и противоречиями функций, формировавших их психотипы.

Л. Толстой	С. Толстая
I — Воля	I — Физика
II — Эмоция	II — Эмоция
III — Физика	III — Воля
IV — Логика	IV — Логика

В «Крейцеровой сонате» злой на жену Толстой так описал и объяснил тот импульс, что когда-то давно заставил его подставить шею под узы Гименея: «В один вечер, после того как мы ездили в лодке и ночью, при лунном свете, ворочались домой и я сидел рядом с ней и любовался ее стройной фигурой, обтянутой джерси, и ее локонами, я вдруг решил, что это она. Мне показалось в этот вечер, что она понимает все, все, что я чувствую и думаю, а что чувствую я и думаю самые возвышенные вещи. В сущности же, было только то, что джерси было ей особенно к лицу, также и локоны, и что после проведенного в близости с нею дня захотелось еще большей близости.

Удивительное дело, какая полная бывает иллюзия того, что красота есть добро. Красивая женщина говорит глупости, ты слушаешь и не видишь глупости, а видишь умное. Она говорит, делает гадости, а ты видишь что-то милое. Когда же она не говорит ни глупостей, ни гадостей, а красива, то сейчас уверяешься, что она чудо как умна и нравственна».

Несмотря на запоздалый сарказм и карикатурность описания мотивов, подтолкнувших писателя к юной Софье Берс, оно в существе своем верно. Скрытая гиперсексуальность III Физики Толстого, видимо, была главным фактором, определившим его выбор. Глядя на молодую, сильную, здоровую, красивую, избыточную плоть невесты, он не только проникался страстью, но еще и надеялся, что рядом с этой юной женщиной и его собственная плоть станет сильней, здоровей, красивей, что, сложив их достоинства, они произведут на свет многочисленное, совершенное, прекрасное и духом и телом потомство. Но, увы, многому из того, о чем мечталось Толстому в ту пору, не суждено было сбыться.

При этом кроме чуждой Толстому, но крайне привлекательной телесности были у Сони Берс качества, в которых угадывалась не противоположная, а родственная ему душа. По своей IV Логике она так же невысоко ставила доводы рассудка и по II Эмоции располагала не меньшей силой и богатством переживаний.

Не прошло мимо внимания Толстого и то, что Соня управляема, послушна, и эта особенность характера невесты также пришлась ему по сердцу, хотя сам он покорностью не отличался. Позднее, возведя безликую чеховскую «Душечку» в эталон женщины, Толстой

подтвердил притягательность для него слабохарактерных женщин, а жена прямо и коротко записывала в дневник: «Ему нужна была женщина пассивная, здоровая, бессловесная и без воли». Все так, но Толстой, заметив во время наездов в дом Берс покорность Сони, как оказалось потом, очень на сей счет заблуждался. Смиренность ее была мнимой, лукавой, и, в отличие от чеховской «Душечки», Софья Берс имела не IV, а III Волю.

Однако именно III Воля Софьи определила ее выбор, пробудила чувства, сделала более чем привлекательной в ее глазах фигуру Толстого. Угадав в нем мужчину волевого и самоуверенного, Соня не могла не зажечься при мысли, что рядом с ним она утратит свою обычную для III Воли неуверенность в себе, станет решительней и целеустремленней.

На первый взгляд, все в будущем браке Толстых складывалось как нельзя лучше, обещало долгое, ничем не омрачаемое счастье. Оба получали то, что хотели, и даже с избытком. Ситуация, лучше которой, казалось не бывает...

Однако первый удар, от которого он, по всей видимости, так и не смог никогда оправиться, Толстой получил сразу же — в спальне. Дело в том, что женщины с I Физикой по толстокожести своей часто страдают аноргазмией и в силу слабой возбудимости бывают ленивы при исполнении супружеских обязанностей. Тогда как люди с III Физикой, вроде Толстого, склонны не только вкладывать в интимные отношения всю душу и силы, но еще являются в этом альтруистами, для которых явные свидетельства переживаемых в их обществе наслаждений едва ли не дороже собственного удовольствия. Сопоставив эти особенности двух разных Физик, нетрудно представить себе, какая трагедия разыгралась в спальне Толстых.

«У него играет большую роль физическая сторона любви. Это ужасно — у меня никакой», — записывала в дневник Толстая, отмечая этой записью лишь верхушку айсберга. Конфликт был гораздо глубже простого противоречия между сексуальным воодушевлением и ленью. Дело не в том, отказывала ли жена Толстому в близости или не отказывала, а в том, что с ее стороны не было реакции на эту близость. Сколько пыла ни вкладывал Толстой в юное, цветущее тело жены, он не слышал никакого отзвука. Напрашивался особенно ужасный для III Физики Толстого вывод: если такое упоительное, явно созданное для любовной неги тело молчит в его объятиях, то дело не в ней, а в нем. Он не мужчина. Было от чего ужаснуться и прийти в отчаяние...

Похоже, именно с этой тайной трагедией Толстого, может быть, даже им самим до конца не осознанной, связан загадочный факт его биографии первых лет брака: навязчивая мысль о самоубийстве, мысль столь упорная, что он даже прятал от себя веревки, боясь повеситься. Отголоски переживаний тех лет можно найти в «Анне Карениной», «Крейцеровой сонате», дневниках, и достоверность их сомнений не вызывает. И можно с большой долей вероятности предположить, что их источником является противоречие между его III Физикой и I Физикой ее.

С годами кризис смягчился, Софья Андреевна оказалась плодовитой и часто одаривала Толстого зримыми подтверждениями его мужественности. После тридцати лет роды и кормление грудью, видимо, позволили ей преодолеть прежнюю холодность, к ней пришли страсть и жажда наслаждений. Однако Толстой, который не мог не радоваться этим переменам, в то же время не переставал мучиться. Настолько не то и не так получал он в спальне в силу эгоизма, грубости и пря-

жизни чувственных представлений жены, что секс так и остался для него танталовой пыткой. Толстой видел желанный плод, но не мог по-настоящему вкусить его и в «Крейцеровой сонате», не выдержав, публично расписался в ненависти к этой пытке. Горький, знавший Толстого уже стариком, отмечал: «Мне всегда не нравились его суждения о женщинах — в этом он был чрезмерно «простонароден», и что-то деланное звучало в его словах, что-то неискреннее, а в то же время — очень личное. Словно его однажды оскорбили, и он не может ни забыть, ни простить».

Еще с годами выяснилось, что метастазы противоречия между I и III Физиками отдаются не только в спальне Толстых, но ими поражен практически весь физический пласт их совместной жизни (быт, имущество, деньги и т. д.). Выяснилось: он почти аскет, она любит роскошь, он «непротивленец», она может побить детей и окружает имение вооруженной охраной, он расточителен и склонен к широким жестам, она скупа. Одним словом, не было в

материальном мире пункта, по поводу которого их взгляды не были бы противоположны, и не существовало силы, которая могла бы их примирить.

Будем справедливы, тот удар, что получил на брачном ложе Толстой, представлял собой невольный ответ со стороны жены на те удары, что начал наносить ей Толстой еще до свадьбы. Будучи еще женихом, он передал юной Софье Берс для прочтения свои старые дневники. Это было жестоко по отношению к ее III Воле. Вот отрывки из первой ее записи в дневнике с пока еще робкими словами упрека, но уже не чуждые мрачным пророчествам: «Я тоже увлекалась, но воображением, а он — женщинами, живыми, хорошенькими, с чертами характера, лица и души, которые он любил, которыми он любовался... начинаю чувствовать сильнее, что у нас есть что-то очень не простое в отношениях, которое нас постепенно совсем разлучит в нравственном отношении».

Будущее показало, что бестактность с дневниками не случай, а норма отношения Толстого к себе и к жене. Он с самого начала посчитал себя настолько значительней, масштабней ее, что, мимоходом раня, находил излишним вникать в переживания и боль живущего рядом человека.

Однако главный конфликт между ними, типичный для противоречия между I и III Волями, заключался в том, что, водрузив себя на некий пьедестал, Толстой так никогда и не пустил жену постоять рядом с собой. Был король и была женщина-приложение. Поэтому вся история жизни Софьи Толстой представляет собой историю сизифовых попыток взобраться на гору, вершину которой безраздельно занимал ее муж — строгий, хладнокровный олимпиец.

Он не считал нужным делать вид, что признает равенство жены с собой и, прямо не указывая на нее, тем не менее записывал в читаемый женой дневник: «Есть люди, до такой степени чуждые, далекие в том состоянии, в котором они находятся, что с ними нельзя обращаться иначе, как так, как обращаться с детьми, — любя, уважая, оберегая, но не становясь с ними на одну доску».

Нельзя сказать, что Софья Толстая сразу взбунтовалась, оказавшись в положении ведомой, подчиненной. Ее III Воле поначалу даже понравилось передоверять себя чужой, более сильной Воле, но по мере того, как тяжесть давления мужа проявлялась все явственнее, все очевиднее делалась самоубийственность смирения. Оставался путь безнадежного мятежа, динамику которого можно проследить по таким отрывкам из ее дневника: «Иногда мне ужасно хочется высвободиться из-под его влияния, немного тяжелого, не заботиться о нем, да не могу. Оттого оно тяжело, что я думаю его мыслями, смотрю его взглядами, напрягаюсь, им не сделаюсь, себя потеряю»; «Леву ужасно люблю, но злит меня, что я себя поставила с ним в такие отношения, что мы не равны»; «... у меня был порой страстный любовник или строгий судья в лице моего мужа, но у меня никогда не было друга»; «Говорила я ему, как он меня всю жизнь унижал»; «Боюсь быть слабой, иногда хочется придраться к его слабости»; «У меня бывает иногда глупое, но бессознательное желание испытать свою власть над ним, т. е. простое желание, чтоб он меня слушался. Но он всегда меня в этом осадит...»

По мере того как имя Толстого приобретало все большее общественное звучание, борьба между ним и Софьей Андреевной все чаще перемещалась в социальную сферу. Обладательницу III Воли Софью Толстую общественное мнение волновало несравненно больше, нежели яркого индивидуалиста

Толстого. Она старательно фотографировалась рядом с ним, делала все, чтобы ее имя постоянно сопутствовало имени мужа, шла даже на то, что было совершенно противно ее природе, — благотворительность. Но главное, она стремилась играть роль влиятельной, любящей и любимой супруги. По этому поводу сам Толстой стонал: «Не говоря уже о любви ко мне, которой нет и следа, ей не нужна и моя любовь к ней, нужно одно: чтобы люди думали, что я люблю ее». А Горький добавлял: «Я подметил в ней ревнивое, всегда туго и, пожалуй, болезненно натянутое желание подчеркнуть свою неоспоримую огромную роль в жизни мужа. Она несколько напоминала мне человека, который, показывая в ярмарочном балагане старого льва, сначала стращает публику силой зверя, а потом демонстрирует, что именно он, укротитель, — тот самый, единственный на земле человек, которого лев слушается и любит. На мой взгляд, такие демонстрации были совершенно излишни для Софьи Толстой, порою — комичны и даже несколько унижали ее».

Шли годы, но после того, как испарились последние взаимные иллюзии, уже ничто не менялось в отношениях Толстых. Он продолжал смотреть на нее, как генерал на рядового, и вел себя соответствующе, она обижалась и, нащупав его больное место, мстила, затворяя дверь спальни.

Обоими ощущалась безнадежность положения, и каждый искал выход. Толстой облегчал душу в творчестве («Живой труп», «Крейцерова соната»). Толстая — в дневниках: «Мне легче, когда его нет», «Мне хочется убить себя, бежать куда-нибудь, полюбить кого-нибудь»...

Разумеется, когда потребность в любви уже оформилась, любовь не заставляет себя долго ждать. Софья Толстая влюбляется в Танеева — милого человека и прекрасного композитора. Дело едва не дошло до греха и остановил Софью Андреевну, скорее всего, возраст (ей шел уже шестой десяток) и страх перед бешеным нравом Толстого.

После того как увлечение Танеевым благополучно разрешается ничем и становится ясно, что перемена судьбы уже не состоится, Софья Толстая круто меняет приоритеты — она как будто заново влюбляется в мужа и, прежде живя с ним почти в разъезде, начинает буквально преследовать его. Однако, как выясняется, она опоздала. Поводок чувственности, на котором она всю жизнь водила Толстого, по мере старения делался все длиннее и тоньше, а к его 80-летию порвался совсем. Кроме того, на место рядом с Толстым теперь, помимо нее самой, претендовало еще множество людей: выросшие дети, единомышленники-толстовцы.

Остаток совместной жизни она потратила на борьбу не с самим Толстым, а с главными соперниками — дочерью Александрой и толстовцем Чертковым.

Толстой расплатился со своей мучительницей самым беспощадным образом, раз и навсегда выиграл многолетнее сражение с ней, бежав из Ясной Поляны и умерев на железнодорожной станции, а не на ее руках. Софья Толстая, конечно, не была бы собой, если бы не попыталась отыграть назад хотя бы несколько очков в этой безнадежно проигранной партии. Сначала она имитировала самоубийство, потом поехала на станцию к умирающему мужу и там пыталась завладеть вниманием журналистов. Сын, Сергей Львович, с болью писал: «Мама стала спокойнее, но взгляд и мысли ее не изменились. Тот же эгоизм и постоянная мысль только о себе. Она постоянно говорит и любит говорить на вокзале, где все корреспонденты ее

жадно слушают, а мы сидим как на иголках. Отсюда вся та грязь, которая появилась в газетах».

Очевидно, в моем изложении жизнь Толстых выглядит сплошным кошмаром. Ради справедливости к сказанному следует добавить некоторые детали, способные отчасти смягчить общую картину. Во-первых, перекрестье первой (у Толстого) и третьей (у Толстой) функций Воли не только взаимно травмировало супругов, но и давало им ту или иную форму защиты. Положение, занимаемое мужем в обществе, служило могучим щитом очень ранимому духу дочери безвестного московского доктора. В свою очередь, она, перехватив из рук Толстого вожжи управления хозяйственно-финансовой сферой, очень облегчила, упростила и сделала комфортной жизнь своего не слишком практичного мужа.

Заметно скрашивало их совместное существование и тождество II и IV функций (Эмоция и Логика). Это тождество облегчало им жизнь даже тогда, когда они ссорились, потому что ссоры их представляли собой серии направленных друг в друга бессмысленных (IV Логика) выкриков, заканчивающихся потоками обоюдных слез (II Эмоция).

Особую миротворческую роль в семье Толстых выполняла II Эмоция. Она наделила Толстого великим художественным талантом, а его жену — замечательным художественным чутьем, поэтому совместные занятия литературой долгие годы прочно цементировали их отношения. Но самыми светлыми, в силу тождества по II Эмоции, эпизодами их жизни были те, когда они играли на рояле в четыре руки. В эти минуты не только наиболее полно раскрывалась лучшая сторона их натуры, но каждый находил в другом равного себе, идеального партнера. И, что самое главное, часы, проведенные вместе у рояля, являлись едва ли не единственными в их жизни, когда они были равны, что очень много значило для остро ощущавшей свое неравенство с мужем Софьи Андреевны.

К сожалению, в последние годы, когда возомнивший себя пророком Толстой посчитал литературу и музыку слишком суетными для своего нового сана занятиями и мощью своей I Воли задавил тягу к ним в себе, оборвалась последняя ниточка, связывавшая и мирившая его с женой, и в их жизни не осталось уже ничего, на чем интересы и взгляды супругов могли бы сойтись. Произошел окончательный и полный разрыв.

ОТ РЕДАКЦИИ

Попытка нашего автора Александра Афанасьева (к сожалению, в предыдущем номере его имя названо неверно) типологизировать личность Л. Н. Толстого и проанализировать его семейные отношения не всем покажется бесспорной. У каждого из нас, знакомого с этим великим писателем с детства, свое представление о нем. Однако нехристоматийный подход в любом случае интересен, поскольку позволяет увидеть великую личность с более близкой дистанции.

Но приблизить — не значит уравнять со всеми в слабостях, грехах и неудачах. Лев Толстой, может быть, более всего велик как раз в том, как он умел признаваться в человеческих слабостях, не оправдывать и не прощать себе их. Его путь самосовершенствования — подвиг, если учесть, какую гордыню, какие страсти, какую чувственность ему приходилось обуздывать.

Алексей Григорьев

ЗВЕЗДЫ

Марика Рёкк — "девушка моей мечты"

Как? Она жива? Та самая, которая у нас в стране по названию немецкого трофейного фильма именовалась «девушкой моей мечты»?

Жива и в добром здравии, несмотря на свои 83 года. Марика Рёкк (у нас ее называли и Рокк) живет в Вене. Она регулярно участвует в аукционах (причем не распродает, а покупает дорогие предметы искусства) и в благотворительных мероприятиях в защиту животных, снялась в сериале венгерского телевидения о себе самой, активно борется за возвращение бывшей своей виллы в «киношном» городке Бабельсберг близ Потсдама.

Вот что она рассказывает в интервью немецкому журналу «Штерн».

«— Вы все еще выступаете перед публикой?

— Ну конечно же! Совсем недавно участвовала с большим успехом в празднике народной музыки в городе Котбус. Зрители, наверное, сначала подумали: «Бог ты мой, та самая Рёкк. Ее, поди, вывезут на сцену в инвалидной коляске». Но ничего подобного! Я так кружилась перед публикой, и чечетку била, и чарльстон танцевала, хотя времени на репетиции почти совсем не было!

Фото из журнала «Штерн» (ФРГ)

— И как же вам удается держать такую форму?

— Бог подарил мне здоровое тело, хорошую фигуру, быстрые ножки. И этот подарок — собственное здоровье — я в течение всей жизни использовала для того, чтобы доставлять радость людям. Но все же я и огорчилась от того, что почувствовала: все, что я делала теперь в Котбусе, еще несколько лет назад у меня получилось бы чуточку лучше. Эту пилюлю мне, привыкшей все делать по высшему классу, нелегко было проглотить.

— Этими требованиями все доводить до совершенства вы в прошлом, бывало, доводили своих коллег до отчаяния...

— Я требовала от себя максимальной отдачи и ожидала того же от других. Хорошо помню, как мы выступали с музыкальным шоу в Лондоне. На всех девушках в кордебалете были парики, и у одной он немножко съехал набок. Никто этого не заметил, а мне сразу же бросилось в глаза, и я, помню, страшно разозлилась.

— Вы снялись примерно в 40 фильмах. Какой из них ваш самый любимый?

— Пожалуй, никакой. Мне всегда нравились в них только отдельные сцены. Самой успешной на мировом экране оказалась картина «Кора Терри», в которой я играла две роли. Фильм обошелся в 1,2 миллиона рейхсмарок, а прибыли принес во много раз больше.

— Смерть вашего второго мужа в 1985 году ввергла вас в тяжелый душевный кризис. Как вы его преодолели?

— Я думала, что мое сердце этого не перенесет. Но потом как одержимая бросилась в работу — стала играть в маленьких бульварных театрах.

— Многие поколения помнили вас и по рекламе крема для лица «Хормоцента». Недавно вы вновь его рекламировали. А сами-то пользуетесь этим кремом?

— Боже, когда это было! Я всегда пробую что-нибудь новенькое — то один крем, то другой, но вообще-то предпочитаю обходиться без них. Надо просто вечером очистить кожу — вот и все!

— Вы по-прежнему получаете письма от своих почитателей?

— В неделю мне приходит от 50 до 100 писем. Многие — от молодых, которые слышали обо мне от своих бабушек. Больше всего пишут женщины: они и раньше проявляли ко мне особые симпатии. Именно женщины тонко почувствовали: эта Рёкк — не чудовище, пожирающее мужчин, а вполне приличная женщина. Я всегда была такой. Мне в жизни встречалось множество прекрасных мужчин, но я никогда при этом не начинала сразу же размышлять: а каковы они в постели?..»

...Теперь поговорим о годах, которые сохранились в памяти бабушек и дедушек, рассказывающих о «той самой Рёкк».

Марика (вообще-то ее имя — Илона) Рёкк родилась 3 ноября 1913 года в Венгрии и с 11 лет зарабатывала на жизнь, выступая наездницей в цирке и танцовщицей в кабаре Будапешта, Парижа, Нью-Йорка, Лондона. У нее и впрямь с детства были «быстрые ножки»!

В кино она попала в 1932 году, снявшись в картине «Целуй еще слаще». А с 1935-го Марика Рёкк ярко

засияла в созвездии актрис и актеров, ангажированных известной немецкой киностудией УФА, — Сары Леандер, Лилиан Харвей, Йоганнеса Хеестерса, Хайнца Рюмана. Вот что пишет современный немецкий кинокритик Карстен Витте о Лилиан Харвей, чье имя в этой характеристике легко заменяется на имя Марики Рёкк.

«Киностудия УФА безжалостно эксплуатировала внешность актрисы, которая была ее самым большим капиталом. Миловидная прелестница с некоторой примесью нервной дерзкости, Лилиан Харвей была немецким ответом на вызов американских конкуренток. Ее облик «примирял» девчонку-сорванца со скромницей Гретхен. Ее героини кокетничали напропалую и стреляли глазками, но, когда приходила первая любовь, они стыдливо опускали ресницы».

Фильмы с участием Рёкк, если применить голливудский термин, выстреливались один за другим, причем большинство из них ставил режиссер Георг Якоби, ее будущий муж: «Нищий студент» (1936), «Гаспароне» (1937), «Ночь в мае» (1938), «Алло, Жанни!» (1939), «Кора Терри» (1940), «Женщины — все же лучшие дипломаты» (1941), «Женщина моих грез» (1944), которую у нас перекрестили в «Девушку моей мечты». Снималась Рёкк и в Австрии, причем некоторые из этих лент тоже добрались до советского экрана: «Дитя Дуная», «Принцесса чардаша», «Летучая мышь».

После войны Марика Рёкк выступала в варьете в опереттах, снималась в кинематографе ФРГ и Австрии и по завершении своей карьеры в 1981 году получила почетный приз «Золотая кинолента». В 1974 году вышла книга ее воспоминаний «Сердце с перцем».

А теперь стоит вернуться к немецкому кинематографу времен расцвета таланта актрисы — к 30-м годам и началу 40-х, которые были отнюдь не только «ответом на вызов Голливуда».

«Из всех искусств для нас важнейшим является кино». Хотя эта фраза была сказана в другой стране и в другое время, она характеризует и отношение к кино в нацистской Германии. Так что чисто развлекательным в «третьем рейхе» не было и развлекательное кино. Даже музыкальные комедии, в которых блистала Марика Рёкк, работали в конечном итоге на гитлеровскую пропаганду.

То, что это было именно так, говорит отрывок из письма Марики Рёкк Адольфу Гитлеру: «Если я могу хотя бы на несколько мгновений развеселить вас, мой фюрер, и дать вам возможность отдохнуть после вашей ответственной работы, то я бесконечно горда и счастлива».

Не будем из нашего сегодня судить эту немолодую женщину за ее прошлое...

Недавно всплыла еще одна деталь в биографии Марики Рёкк. Об этом уже писали и раньше, но особенно настаивает на данном обстоятельстве Сергей Александрович Гегечкори (он же — Серго Лаврентьевич Берия). В изданной в России и за рубежом книге «Мой отец Лаврентий Берия» он утверждает то, о чем рассказал, в частности, и в беседе с корреспондентом немецкого журнала «Шпигель»:

«— Отец доверял мне, брал с собой в поездки, много рассказывал о своей работе.

— О чем же, например?

— Ну, хотя бы о том, что актриса Марика Рёкк была нашей разведчицей. Ее очень любили супруги Геб-

бельс, а она была нашим человеком в доме нацистского министра пропаганды.

— Госпожа Рёкк это категорически отрицает. Говорит, что никогда не имела ничего общего с политикой и что только в больном воображении может возникнуть мысль о ее шпионской деятельности, да еще столь успешной.

— Она имела доступ к ценнейшей информации в кругах немецкой разведки. Когда в Германию вступили наши войска, она перебралась в Австрию. После войны два заместителя моего отца — Всеволод Меркулов и Богдан Кобулов — прибыли туда, и первое, что они сделали по поручению советской внешней разведки, организовали киностудию, совместный концерн с Марикой Рёкк. Слава знаменитой актрисы служила ей прикрытием для собственной шпионской деятельности.

— Но ведь доказательств этого у вас нет. Более того, в послевоенной Вене госпожу Рёкк обвинили в шпионаже в пользу нацистов. До 1948 года, когда она вновь стала сниматься в кино, ей вообще было запрещено заниматься профессиональной деятельностью. Марика Рёкк вспоминает в своих мемуарах, что однажды некоему советскому генералу пришлось даже вступиться за нее и отмести все слухи о шпионстве. Так что ваша версия неубедительна.

— А я могу вам рассказать еще больше. Уже до войны она начала поставлять информацию Советскому Союзу. Рёкк ввела в круги артистов и музыкантов Амаяка Кобулова, брата Богдана Кобулова и резидента НКВД в советском посольстве в Берлине. Амаяк говорил мне позже, что Рёкк работала очень активно и оказывала ему неоценимую помощь...»

Нет смысла ввязываться в этот спор, хотя по нынешней литературе известно, что Амаяк Кобулов, не знавший немецкого, проработал в совпосольстве всего полгода до начала войны, сумев нанести дополнительный ущерб советской разведывательной сети в нацистской Германии после того страшного разгрома, который постиг нашу разведку в ходе безумных сталинских «чисток». Куда уж этому Амаяку было охмурять прославленную Марику Рёкк, а ей — вводить его в круг берлинской богемы!

Как же ко всему этому относиться?

«Естественная и гражданская история не терпит вымыслов, изображая, что есть или было, а не что быть могло, — заметил мудрейший Карамзин в «Истории государства Российского». — Но история, говорят, наполнена ложью; скажем лучше, что в ней, как в деле человеческом, бывает примесь лжи, однако ж характер истины всегда более или менее сохраняется; и сего довольно для нас, чтобы составить себе общее понятие о людях и деяниях».

И последнее. Не стоит обращать внимания на дурашливые звуки, издаваемые скачущими по сцене мужичком-колобком и его долговязой партнершей, которые, словно сбившаяся пластинка, твердят: «Вот такая ты зараза — девушка моей мечты!» Лучше вызвать в памяти послевоенный забитый народом кинотеатр с мерцающим серым экраном, на котором бьет чечетку несравненная Марика Рёкк и звучит легкая танцевальная мелодия: «In der Nacht ist der Mensch nicht gern alleine...»

Вера Шабельникова

ШЕДЕВР

Конкурс Мадонн

Прекрасные женские лица с картин Сандро Боттичелли стали сейчас не менее узнаваемыми, чем знаменитая «Джоконда» Леонардо. Их можно увидеть и на баллончике с лаком для волос, и на майке, и на коробке конфет. А ведь примерно на 300 лет этот художник был почти забыт. Его словно

заслонили собой мастера Высокого Возрождения — Леонардо да Винчи, Микеланджело, Рафаэль. Интерес к Боттичелли возродился лишь в середине прошлого столетия, когда в живописи вновь стали особенно цениться тонкая поэтичность, чистота линий.

Талант Боттичелли формировался в эпоху Раннего Возрождения, в период кватроченто (XV век), когда художников очень занимал поиск реалистических приемов — законов перспективы, объемного изображения. Боттичелли же как будто пренебрегал этими законами.

«В нем нет здоровой непосредственности мастеров-кватроченти-стов, — пишет известный искусствовед, знаток итальянского Возрождения И. Е. Данилова, — их жадного любопытства к жизни во всех, даже самых бытовых ее проявлениях, их постоянного экспериментаторства — словом, того радостного открытия мира и искусства как познания этого мира, которое придает обаяние даже самым неловким произведениям этого столетия... Во всех его картинах чувствуется такая неповторимость манеры, такая нервная вибрация, иными словами, такая степень творческой субъективности, которая была чужда искусству Возрождения».

Настоящее имя этого художника — Алессандро Филиппепи. Он родился в 1447 году в семье флорентийского кожевенника Мариано Филиппепи, который немало усилий потратил на воспитание и образование сына. Способный к разным предметам, Сандро ничем не увлекался всерьез, пока не нашел для себя занятие по душе — ювелирное дело. Скорее всего, острое и тонкое чувство контура он впервые ощутил и развил в себе, работая с металлом.

Здесь же, по всей видимости, он получил и прозвище, хотя происхождение этого, как бы сейчас сказали, псевдонима туманно. Вазари, посвятивший Боттичелли главу в «Жизнеописании наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих», утверждает, что Сандро унаследовал прозвище от своего мастера, искусного ювелира «по прозванию Боттичелло». По другой версии, к Сандро перешло прозвище от его брата Джиованни. В переводе с итальянского «боттичелло» — маленькая бутылочка, бочоночек, однако Сандро Боттичелли, судя по его известному автопортрету, вряд ли можно было назвать толстым коротышкой.

Ювелиры в то время работали в тесном содружестве с художниками, и очень скоро обнаружилось, что Сандро Боттичелли обладает большими способностями к рисованию. Шестнадцатилетнего Сандро отдали в мастерскую Фра Филиппо Липпи — «превосходнейшего живописца того времени», по определению Вазари. Далее Джорджо Вазари пишет: «И вот, целиком отдавшись этому искусству, он настолько точно следовал приемам своего учителя и подражал ему, что Фра Филиппо проникся к нему любовью и так стал учить его, что скоро он достиг никем не жданной высоты».

В доказательство, что Боттичелли испытал большое влияние своего учителя, обычно сравнивают «Мадонну под вуалью» Филиппо Липпи с ранними мадоннами Боттичелли. Позже стиль Боттичелли стал очень своеобразным, но обоих мастеров по-прежнему роднила чистота и мелодичность линии. У Липпи она плавная, текучая, у Боттичелли — более утонченная, нервная.

У вас, дорогой читатель, есть возможность сравнить мадонн Боттичелли и Липпи, если вы положите рядом этот и предыдущий номера журнала. На обложках (последних страницах) вы увидите двух мадонн. Обе прекрасны, обе трогают какой-то удиви-

тельно тонкой и чистой красотой. Но, может быть, вы согласитесь с мнением И. Е. Даниловой, писавшей, что мадонн Боттичелли отличает «совершенно особая, почти неуловимая атмосфера духовности, своеобразная поэтическая «овеянность» образов».

Говоря о «Мадонне» Боттичелли, написанной им в 1468 году для Воспитательного дома во Флоренции, и «Мадонне под вуалью» Липпи, И. Е. Данилова продолжает сравнение: «Мадонна Боттичелли представляет собой почти копию со знаменитой «Мадонны» Липпи. Но в то время как в произведении Липпи все обаяние заключается в непритязательности, с которой художник передает в картине черты лица своей возлюбленной, в повторении Боттичелли все эти черты исчезают: его мадонна выше, стройнее, у нее маленькая головка, узкие, покатые плечи и красивые длинные руки. Мадонна Липпи одета в костюм флорентийки; у мадонны Боттичелли платье необычного покроя. Дробный пейзажный фон картин Липпи Боттичелли заменяет гладкой стеной... Мадонна Липпи старательно благочестива; мадонна Боттичелли задумчива, она не замечает окружающего».

На обложке этого номера — фрагмент гораздо более позднего произведения Боттичелли — «Мадонны с гранатом», написанной в 1487 году для зала аудиенции Палаццо Веккио. Это тондо (картина круглой формы) хранится сейчас в галерее Уффици во Флоренции — там же, где и «Мадонна под вуалью» Липпи.

Отрешенность и грусть боттичеллевских мадонн усиливается обычно какой-то странной разобщенностью всех персонажей на его картинах. В тондо «Мадонна с гранатом» шесть ангелов образовали тесный круг возле мадонны. Но ни один взгляд не пересекается с другим, все головы прихотливо развернуты друг от друга, создавая некий динамический контур. Вокруг неподвижной мадонны, не смотрящей на младенца (и это еще одно характерное отличие от Липпи), происходит движение, усиливающее впечатление ее внутреннего одиночества. В руке мадонны гранат, и только здесь есть соприкосновение: Иисус и Богоматерь вместе держат этот символ искупительной жертвы Христа (не раз встречающийся у Боттичелли). И мадонна, и младенец Иисус как будто знают, что их ждет, — это можно прочесть в их взглядах, устремленных на зрителя, но обращенных в себя.

В картинах Боттичелли источник света всегда неопределен. Для художника неважно, как это бывает в реальной жизни, он освещает то, что хочет выделить. Не слишком важен для него обычно и пейзажный фон. По этому поводу у Боттичелли однажды произошел спор с Леонардо, к которому Леонардо возвращался не раз, явно почувствовав себя задетым. В пылу этого спора Боттичелли заявил, что пейзаж в картине носит настолько второстепенную, условную роль, что можно бросить на доску губку, пропитанную красками, — оставленного ею пятна будет достаточно для создания фона. Леонардо было оскорбительно такое пренебрежение к природе, которой он страстно призывал следовать. Это звучало как вызов и для всех художников кватроченто, которые только что открыли для себя возможность изображать реальный мир и всячески стремились к этому.

Более того, глядя на картины Боттичелли, вы никогда не узнаете, что за дерево, что за цветок он изобразил. Это дерево вообще, цветок вообще — скорее сказочный, чем реальный. Можно было бы усмотреть в этом приверженность Боттичелли старому, довозрожденческому стилю. Но этот художник был слишком самобытен, во всяком случае, с мастерами треченто

(XIV век) он еще менее сопоставим. Как ни странно, по степени обобщения и ощущению трагичности жизни его иногда сравнивают с Микеланджело, в чьем творчестве искания художников Возрождения обрели свою вершину.

Все эти «нелогичности» только подтверждают истину, что талант художника не укладывается ни в какие «течения», «направления», «периоды». Ему можно только удивляться.

И может быть, одно из самых удивительных открытий Боттичелли — воздушность его фигур, их танцующая пластика. Женщины на его картинах не идут, а парят, едва касаясь земли. Как ему удавалось этого достичь? Удлиненность пропорций, неопределенность плоскости земли, игра линий, причудливость жестов, развевающиеся волосы, колышащиеся драпировки... Можно перечислять и перечислять приемы, и все же загадка останется неразгаданной.

Своеобразие боттичеллевской пластики особенно заметно в изображении им рук: они никогда ничего не сжимают. Ладони почти всегда полураскрыты — жест, неприменимый в обыденной жизни. Но в картинах Боттичелли и нет ничего обыденного.

При всем том, что Боттичелли явно выбивался из творческих устремлений своего времени, он был признан одним из самых блестящих художников. Он получал много заказов, его ценили при дворе Медичи. Более того, он был близок к поэтам круга Медичи, и самые известные его картины «Весна» и «Рождение Венеры» навеяны изысканными стихами Полициано и самого Лоренцо Великолепного, правителя Флоренции. Примерно в то же время и с теми же настроениями он создал замечательную серию рисунков, иллюстрирующих «Божественную комедию» Данте.

«Есть в его картинах абсолютная, бесспорная красота, понятная всем», — так в категориях, далеких от научного искусствоведения, выразила свое восхищение этим художником И. Е. Данилова.

Но красота не казалась бесспорной самому Боттичелли. Его, видимо, постоянно волновало соотношение физического и духовного. Если сравнить «Мадонну с гранатом» и ту самую Венеру с картины «Рождение Венеры», которую сейчас так широко тиражируют, можно поразиться их сходству. Это один поэтический образ. Лицо Венеры — почти точная копия мадонны с нашей обложки. На тот момент волновавшая художника проблема получила такое разрешение: у прекраснотелой языческой богини лик мадонны.

В начале 90-х годов произошел перелом прежде всего во взглядах, а затем и в творчестве Боттичелли. Он серьезно увлекся идеями Джироламо Савонаролы, настоятеля доминиканского монастыря во Флоренции, отвергавшего папство, не признававшего и власть Медичи, проповедовавшего аскетизм, проклинавшего светское искусство. Судьба Савонаролы оказалась трагичной: в 1497 году он был отлучен от церкви, а в 1498-м сожжен на костре как еретик.

В своих последних работах Боттичелли сдержан, аскетичен, даже суров. «Он сделался как бы одним из приверженцев этой секты, — пишет Вазари, — это было причиною того, что он оставил живопись и, не имея средств к существованию, впал в величайшее разорение».

Равновесие между физическим и духовным, найденное им раньше, уже не удовлетворяло Боттичелли. Он решил этот вечный спор в пользу веры и замолчал как художник. За последнее десятилетие своей жизни он не создал ни одного произведения.

Он умер 17 мая 1510 года в возрасте 63 лет.

В этом номере мы предлагаем вам, уважаемые читатели, еще несколько вопросов, связанных с библейскими историями и библейскими героями. Уточнить ответы на вопросы или просто освежить свою память вы сможете, заглянув на стр. 93—94

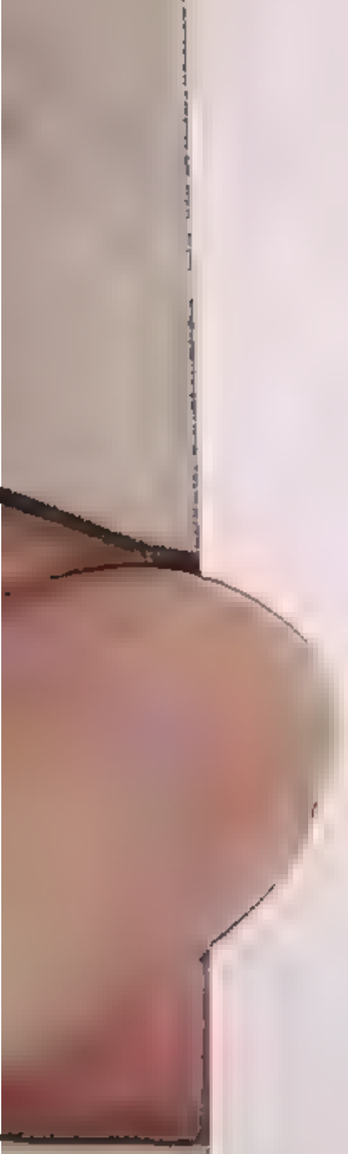
КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Как Иосиф Прекрасный стал управителем Египта?
2. С какой библейской легендой связано выражение «стоять как соляной столп»?
3. Что такое «Ноев ковчег»?
4. Что вы знаете о Сауле, Давиде и Соломоне?
5. «Соломоново решение» говорят, когда хотят подчеркнуть мудрость принятого решения. Откуда пошло это выражение?
6. О чем рассказывает один из самых поэтических памятников библейской литературы «Песнь песней»?
7. Как Юдифь спасла свой город Ветилую от ассирийских захватчиков?
8. Что вы знаете о Самсоне и Далиле?
9. Одной из самых известных икон, написанных Андреем Рублевым, является «Троица». С какой ветхозаветной легендой связан ее сюжет?
10. Чем прославилась царица Есфирь?

Ростислав Орлов

СПОРТ

ИНОСТРАННЫЙ ЛЕГИОН



Отъезд из России хороших специалистов — вопрос больной, сложный, и возник он не вчера. Если в застойные времена за рубеж уезжали (кто по своей воле, а кого и высылали) в основном люди литературы и искусства, то в наши перестроечно-реформаторские дни гумилевская «муза дальних странствий» овладела представителями всех общественных слоев — от академика до сантехника, от дипломата в ранге чрезвычайного посла до метателя молота. Наверное, не надо объяснять, почему от нашей боевой и кипучей жизни они уезжают к сытой и размеренно устоявшейся зарубежной. При этом далеко не все знают, что их ждет впереди, а страна теряет энергичных, предприимчивых, толковых работников.

В некоторых областях нашей жизни отъезд специалистов принимает массовый характер. В первую очередь это относится к российскому спорту — в некоторых его видах процесс этот выглядит, как это принято сейчас говорить, обвально. В зарубежные клубы уезжают лучшие футболисты и хоккеисты, волейболисты и пловцы, гимнасты и баскетболисты, легкоатлеты, шахматисты, борцы, фигуристы... Проще, видимо, назвать виды, в которых нет пока эмигрантов. Едут не только спортсмены, но и тренеры, ученые, врачи и даже массажисты. Кто-то на время, кто-то навсегда. Кому-то платят очень много, кто-то довольствуется «мелочью», которая, впрочем, «весит» значительно больше, чем он получал дома.

На последней Всемирной шахматной олимпиаде бывшие советские шахматисты или тренеры были в составах большинства команд, а сборная США и вовсе на три четверти состояла из бывших наших.

Первопроходцами среди легкоатлетов стали олимпийские чемпионы и рекордсмены мира Юрий Седых и Наталья Лисовская, отправившиеся сначала в парижский клуб, а затем перебравшиеся в США. Следом двинулись олимпийский чемпион Максим Тарасов — в Венгрию, чемпионка мира Анна Бирюкова — в Чехию. А рекордсменка мира Галина Чистякова и чемпионка мира Людмила Нарожиленко и вовсе поменяли гражданство.

Многие фигуристы облюбовали для себя США, гимнасты и теннисисты — Германию, велосипедисты — Италию, а представителей игровых видов спорта можно встретить в ведущих клубах многих европейских стран. Но, конечно, никакой другой вид российского спорта не понес столь значительных потерь, как хоккей. Сейчас только в элите североамериканского хоккея — Национальной хоккейной лиге (НХЛ) — играет более 60 представителей российского хоккея. И это только в 26 клубах НХЛ. А сколько еще десятков, а может быть, и сотен наших хоккеистов зарабатывают себе на хлеб в многочисленных профессиональных и полупрофессиональных клубах разнообразных

лиг американо-канадского хоккея? Десятки воспитанников российского хоккея задают тон в ведущих клубах не только таких стран, как Швейцария, Австрия или Италия, где с приходом российских игроков хоккей пережил как бы второе рождение, но и таких хоккейных грандов, как Чехия, Швеция, Финляндия.

Ну, а отечественный, российский чемпионат превратился в «сплав молодости и опыта». К сожалению, в крайних его проявлениях. В командах играют либо совсем юные хоккеисты, которым впору выступать еще в молодежных, а то и юношеских турнирах, либо 30-летние ветераны, большей частью поигравшие за рубежом и вернувшиеся домой, так сказать, «доигрывать». Впрочем, юнцы тоже весьма активно интересуются заокеанским хоккеем. И некоторые из них, едва получив паспорт, норовят, кто официально, а кто «втихаря», перебраться в Северную Америку.

Недавно, например, в одном из энхаэловских фарм-клубов (дочерних команд) оказался 18-летний Самсонов. Специалисты, видевшие его игру, отзываются о нем как об игроке талантливом и прочат большое будущее. Но вот оправдаются ли эти надежды? НХЛ — это академия хоккея, а не школа, и в ней люди работают, а не учатся. В НХЛ могут состояться только зрелые мастера, а стать звездами — и вовсе единицы. Пробиться в клубы НХЛ очень трудно, особенно неамериканцам. И тем не менее, зная об этих трудностях, каждый год десятки хоккеистов не только из России, но и из Чехии, Словакии, Швеции, Финляндии, Германии и даже Англии отправляются на просмотр в тренировочные лагеря клубов НХЛ. Остаются единицы, остальные либо ищут счастья в клубах низших лиг, либо возвращаются в Европу.

Недавно в «Известиях» была напечатана статья ведущего спортивной программы НТВ «Большой ринг» Владимира Гендлина, анализировавшего положение российских боксеров-профессионалов. Он приходит к выводу, что «в России есть профессиональные боксеры и нет профессионального бокса — нет системы, которая могла бы помочь раскрыться таланту боксера у себя дома. В ней никто не заинтересован». Первый в истории профессионального бокса чемпион мира из России — Юрий Арбачаков живет в Японии, другой чемпион — Константин Цзю — в Австралии, а боксеры-тяжеловесы, упорно пробивающиеся к вершине боксерского Олимпа — титулу чемпиона в своей самой престижной весовой категории, обосновались в США. И в заключение Гендлин делает печальный вывод: «...Мы не нуждаемся в героях». Больше того, мы ничего не делаем для тех, кто не благодаря обстоятельствам, а вопреки им все-таки смог стать героем спорта.

В конце прошлого года Олимпийский комитет России, который вместе с Комитетом по физической культуре и туризму и Союзом российских спортсменов пытается в силу небольших своих финансовых возможностей хоть как-то поддерживать спортивных ветеранов, устроил прием в честь олимпийских чемпионов 1956 года. Прием — это, наверно, слишком громко сказано. Пришли уже немногие из тех, кто блистал на олимпийских аренах Мельбурна и Кортины д'Ампецо. Одних уж нет, другие не в состоянии выйти из дома, а те, кто добрался все-таки до здания Олимпийского комитета в Лужниках, носят в себе, наверное, большую часть медицинской энциклопедии. В спорте они были профессионалами высшей марки, они прославили свою страну, они стали олимпийскими чемпионами, навсегда вписав свои имена во всемирную историю спорта. Но в жизни после спорта боль-

шинство из них осталось в одиночестве, не сумев найти себе адекватного положения в обществе. Чтобы стать звездами первой величины, им приходилось трудиться сверхпрофессионально, но получали они за свой труд как любители — так их официально и именовали. И остались они ни с чем. Если у кого и были какие-то сбережения, то время перемен превратило их в ничто. А ведь еще недавно спорт и в перечне профессий-то не числился, и значит, этим людям и на пенсию рассчитывать не приходится. Где-то в бездонных недрах думских структур бродит документ, призванный как-то упорядочить пенсионное обеспечение олимпийских чемпионов (хотя бы их), но когда-то еще он всплывет на поверхность...

Нынешнее же молодое поколение российских спортсменов выбирает не только «Пепси» или «Херши», но и, по возможности, обеспеченную жизнь. Да, они «пашут» так же, как и их предшественники, а может быть, и больше, ведь побеждать в современном спорте становится все труднее. Они получают жестокие травмы, тяжело болеют, но при этом они знают, ради чего идут на эти лишения, знают, что в этой жизни за все надо платить. Но и получать. В недавно опубликованном списке 25 наиболее высокооплачиваемых хоккеистов НХЛ (а все это игроки, получающие от трех миллионов долларов в год и больше) — пятеро россиян. Самый же низкооплачиваемый из российских хоккеистов, выступающих в клубах НХЛ, получает около 300 тысяч долларов в год (на уровне официальной зарплаты министров США и Канады). Правда, до 40 процентов заработка уходит на оплату налогов, но и остается немало, особенно по сравнению с заработком хоккеистов дома.

За что же в НХЛ платят такие деньги? Чтобы понять это, надо сделать небольшой экскурс в историю хоккея.

В России в хоккей с шайбой, или, как его тогда называли, канадский, начали играть лет на 70 позже, чем в Канаде. А через 7 лет после того, как впервые был проведен чемпионат СССР, сборная страны, полностью состоявшая из россиян, блестяще дебютировала в чемпионате мира, в решающем матче на золотые медали, разгромив канадцев со счетом 7:2. С тех пор сборная СССР, которую, за небольшим исключением, составляли российские хоккеисты, много раз побеждала на чемпионатах Европы и мира, выигрывала различные престижные турниры, 8 раз становилась олимпийским чемпионом. А что же родоначальники этого вида спорта, канадцы? Молча сносили поражение за поражением? Нет, канадцы высокомерно считали, что настоящий хоккей — только тот, в который играют в Канаде, а чемпионаты мира и олимпийские игры — это хоккей второго сорта. Лед тронулся только в 1972 году, когда удалось организовать серию встреч (позже названную исторической) сборной СССР с командой, составленной из сильнейших игроков НХЛ. Первый же матч суперсерии-72 закончился сенсационным поражением канадских звезд со счетом 3:7. Канадцы были в шоке. Но профессионалы есть профессионалы, они довольно быстро постарались забыть о поражении. Они поняли, что у них появился серьезный противник и «малой кровью» тут не отделаться. Канадцы вырвали-таки победу в суперсерии, забросив победную шайбу на последних секундах последнего матча. Суперсерию канадцы выиграли, но поняли, что против них играли хоккеисты, не уступающие им в мастерстве, более того, играющие в другой — более яркий, динамичный, зрелищный хоккей.

Большинство канадских и американских команд играли в одной манере — забросить шайбу в зону противника,

навалиться и попытаться затолкать ее в ворота. Иные принципы исповедовала советская школа хоккея, основатели которой пришли из хоккея русского (ныне именуемого «бенди») и футбола. В ее основе лежала коллективная, быстрая, комбинационная игра в исполнении очень техничных игроков, отлично владеющих коньками и клюшкой. Руководители канадских клубов быстро поняли, что НХЛ нужна свежая кровь, ей нужны советские хоккейные звезды, способные заметно поднять уровень профессионального хоккея. Но в нашей стране тогда сама мысль о том, что кто-то будет выступать за зарубежные команды, уже была крамольной. Будучи по своей сути высокопрофессиональным, советский спорт тем не менее прикрывался фиговым листком любительства, чему соответствовала и зарплата спортсменов.

И все-таки свежая кровь начала поступать в организм НХЛ, сначала по капелькам, а затем все более интенсивно. Первым россиянином, поигравшим в НХЛ, стал нападающий московской команды «Крылья Советов» Сергей Пряхин. Потом, после серии грандиозных скандалов, в клубы НХЛ отправилась сильнейшая на тот момент пятерка сборной СССР — Вячеслав Фетисов, Алексей Касатонов, Сергей Макаров, Игорь Ларионов и Владимир Крутов. А дальше пошло. Александр Могильный и Сергей Федоров даже стали «невозвращенцами» после очередного зарубежного турнира.

Чем же встретила НХЛ российских хоккейных легионеров? Первых россиян, вырвавшихся на хоккейную родину из-за железного занавеса, приняли на «ура». Всеобщее внимание, шумная пресса, высокие (а по российским понятиям — фантастические) суммы контрактов. Над всеми новоиспеченными легионерами было абсолютно безоблачное небо. Но в прагматическом американском мире праздники не принято затягивать. Наступили будни, во время которых нужно было отрабатывать свои высокие зарплаты. И оказалось, что игра-то та же, но только ведется по иным правилам.

Российских хоккеистов трудно было удивить напряженными тренировками, даже проводимыми дважды в день, или жесткой борьбой на площадке от первой до последней секунды матча. К этому они привыкли дома. Но вот что было делать с неожиданно свалившейся свободой? Дома, закончив тренировку или игру, команда обычно садилась в автобус и отправлялась на свою базу. И так изо дня в день, из года в год. В энхаэловском клубе игрок, закончив работу, волен отправляться куда ему угодно и делать что угодно. Единственное, о чем он обязан позаботиться, — чтобы быть в полном порядке на следующий день. Ему платят деньги, и он их должен отработать.

19-летним «пацаном», как он называет сам себя, уехал в НХЛ игрок московского «Динамо» Андрей Назаров. Сейчас ему уже 22, и, судя по всему, у него адаптация прошла легче. Он считает, что уехать ему стоило еще раньше: «Быстрее бы почувствовал себя свободным человеком, отвечающим за свои поступки, и хозяином своих денег. Хоккеем я уже в юношеской сборной страны зарабатывал столько, сколько моим однолеткам-«дискотечникам» и не снилось. Но вот потратить их даже в «Динамо» нормальной возможности не было — мы не вылезали из Новогорска, жили в жестком режиме, в десять — отбой. И так годами. База, столовая, отбой, проверки — все это в конце концов опротивело. А когда приехал в Штаты, пусть меня и отправили в фарм-клуб, все равно чувствовал себя лучше, чем в Москве: и квартиру снял, и машину купил. Сам себе хозяином, в общем, стал. Но дальше все уже от

мозгов зависит. Если, почувствовав себя без привязи, ошалеешь от радости и загуляешь, — конец твоему контракту. Поневоле задумаешься, стоит ли так «гулять».

Конечно, каждый из игроков строит свою жизнь и спортивную карьеру по собственному разумению. И тем не менее у всех играющих в НХЛ есть проблемы, решение которых от хоккеистов не зависит. Одна из наиболее болезненных обозначается словом «трейд», что в переводе значит — торговля. В данном случае речь идет о торговле живым товаром — хоккеистами. Вот что пишет газета «Спорт-экспресс» о жизни известного нашего игрока Сергея Зубова: «Последнее время жизнь Сергея Зубова в НХЛ проходит под девизом: «Каждый сезон — в новом клубе!» Команду он, естественно, меняет не по своей воле... Просто квалификация игрока далеко не всегда является решающим фактором, когда ставится вопрос о том, кто должен быть в составе, а кто — нет. Свои — закулисные — игры ведут и генеральные менеджеры, и тренеры, и некоторые очень авторитетные и всей душой радеющие за общее дело хоккеисты».

Зачем он нужен, этот столь распространенный в НХЛ трейд? Казалось бы, все 26 энхаэловских клубов имеют перед собой одну главную цель — выиграть Кубок Стэнли, самый почетный трофей в североамериканском хоккее. Еще можно было бы понять, когда меняли бы или продавали игроков слабых или бездарных, но ведь чаще всего меняют прекрасных мастеров — порой тех, кого не без основания называют звездами.

Причины, по которым игрок может оказаться на трейде, бывают разными. Пришел в команду новый тренер, и часть игроков оказывается не соответствующей его видению игры. Или клуб попал в полосу финансовых проблем и пытается решить их за счет продажи игроков высокого класса. Или из-за травм и иных причин в команде вдруг обнаружился дефицит игроков какого-то амплуа. Поэтому двух защитников могут, например, обменять на одного центрального нападающего или вратаря. Причиной трейда может стать и высокая зарплата хоккеиста.

В НХЛ принято, что с ростом мастерства хоккеиста, его класса растет и сумма его контракта. В итоге только очень богатые клубы могут позволить себе иметь в составе больше чем одного суперигрока, зарабатывающего по несколько миллионов в год. Бюджет большинства клубов не выдерживает такой нагрузки. Поэтому нередки случаи, когда игрок нужен команде, но его, миллионера, вынуждены менять на двух-трех игроков поплоше, но подешевле. Бывает и по-другому. Игрок хорош и команде полезен, но истекает срок контракта, и хоккеист, посоветовавшись с агентом, который ведет его дела, справедливо хочет повысить сумму контракта. Тут-то его и ставят на трейд: пусть ему зарплату другой клуб повышает.

Сергею Федорову в отношении трейда, наверное, повезло больше других россиян. Все те годы, что прошли с момента бегства (его собственное определение) из сборной команды СССР на Играх Доброй воли-90 в Сиэтле, он играл только в одной команде — «Детройт Ред Уингс», чьи представители и подбили его на этот шаг. С ним был заключен один из наиболее «весомых» в НХЛ контрактов. Но когда совсем недавно его попросили подтвердить или опровергнуть слухи о его возможном трейде, Сергей ответил: «Ничего не знаю о планах руководства. Но если поменяют, то смогу это понять: бизнес есть бизнес». Федоров знает, о чем говорит. Совсем недавно, так сказать, на его глазах произошел трейд, который

совершило руководство его клуба: «Для меня обмен Пола Коффи в «Хартфорд» стал абсолютным сюрпризом. Менеджеры клуба объявили, что кардинальных изменений в составе больше не будет, а на следующий день поменяли Коффи...» И это Коффи — один из кумиров НХЛ. Что же говорить о легионерах из других стран?..

Есть и вариант, который можно определить понятием «собака на сене». Клуб приобретает игрока, который ему не очень, может быть, и нужен, но не отдавать же классного хоккеиста соперникам. Пусть уж лучше сидит в запасе.

Так случилось с одним из лучших российских вратарей Андреем Трефиловым, который очень неплохо защищал ворота сборной России на Кубке мира-96. В НХЛ Андрей попал четыре года назад, когда контракт с ним заключил клуб «Калгари». Однако играть там Трефилову практически не дали. Он настоял, чтобы поставили на трейд, и оказался в «Баффало». Но и там играть не дают. Основной вратарь «Баффало» — знаменитый чех Доминик Гашек, считающийся одним из лучших голкиперов НХЛ. На нем, по сути дела, и держится вся команда. И опять Трефилова ставят в ворота лишь изредка, преимущественно во время выездных матчей, когда руководители «Баффало» заранее планируют команде поражение. Естественно, при отсутствии игровой практики и в атмосфере некой обреченности Трефилову чрезвычайно сложно проявить свое мастерство. «Продали бы меня куда-нибудь, — просит Трефилов И добавляет: — Одно могу сказать я до сих пор считаю, что жизнь в России интереснее, чем в Америке. С удовольствием бы вернулся. Но вот только как представлю свою однокомнатную квартиру и бесчисленные бытовые проблемы...»

Да, у российских легионеров в НХЛ нет проблем ни в финансовом отношении, ни в бытовом, однако большинство из них, особенно те, кто перебрался за океан далеко не в «пацаньем» возрасте, испытывает ностальгию по родине. Валерий Каменский вот уже много лет входит в число лучших российских хоккеистов. В составе сборной страны он стал олимпийским чемпионом, побеждал на чемпионатах мира и Европы. В НХЛ играет уже пять лет, а в 1996 году в составе команды «Колорадо Эвеланш» из Денвера стал обладателем главного приза североамериканского хоккея — Кубка Стэнли. Причем в этом клубе Каменский считается едва ли не лучшим игроком. Казалось бы, чего еще можно желать! Но вот что говорит сам Каменский: «Меня устраивает этот город. Но в Россию, хоть в Колорадо и хорошо жить, тянет. Хотите верьте — хотите нет, но за столько лет я так и не сумел привыкнуть к американской жизни». И это преуспевающий игрок команды-чемпиона.

Иначе сложилась судьба Анатолия Федотова, который три года играл в Северной Америке, потом перебрался в Японию, а сейчас играет в Финляндии: «Как страна Америка мне очень нравилась — красивая, уютная, комфортная, но я себя в ней не видел. Я другой».

«Русскому в НХЛ трудно создать себе звездный имидж просто потому, что нас, русских, здесь не любят, — считает Владимир Малахов, играющий в клубе «Монреаль Канадиенс». — Взять, например, ситуацию с тем же Федоровым: три года назад получил Сергей свой «Харт Трофи» — один из наиболее почетных индивидуальных призов НХЛ вручаемых по итогам сезона наиболее ценному игроку — Р. О.), а в следующем сезоне его быстренько «задвинули». Для Америки это нормально».

«Если пошли поражения или ты

играешь чуть слабее, то тренер сразу же от тебя отворачивается, — говорит защитник команды «Торонто Мейпл Ливз» Дмитрий Юшкевич, — потому что ты русский».

«Тебе постоянно дают понять, что ты чужак, — считает жена Алексея Касатонова, шесть лет «варившаяся» вместе с мужем в энхаэловском «котле», — а искать правду в НХЛ — это самое бессмысленное занятие из всех, что могут быть».

«Как мы здесь все были русскими, так ими и остались, — констатирует один из наиболее преуспевших российских легионеров в НХЛ Сергей Федоров. — И чтобы чего-нибудь добиваться, надо постоянно бороться, завоевывать право выходить на лед. С тобой цацкаться никто не будет».

Недавно в «Известиях» была напечатана статья известного хоккейного обозревателя Дмитрия Рыжкова, в которой автор анализирует положение российских легионеров в североамериканском хоккее. Он приходит к выводу, что того ажиотажа, того бума, который наблюдался в НХЛ еще недавно и был связан с появлением в Северной Америке российских хоккеистов, уже нет. Скауты (селекционеры) канадских и американских клубов все реже посматривают в сторону российских команд. Брать им уже некого, все лучшие и даже средние игроки находятся за океаном или, в крайнем случае, выступают за богатые европейские клубы. А в самой НХЛ на чужестранцев начинают посматривать с легким недоумением: мол, от них ждали чего-то выдающегося, какой-то фантастической игры, а они мало чем выделяются среди своих, родных американцев и канадцев. И даже эксперимент известного канадского тренера Скотти Боумена, создавшего в клубе «Детройт Ред Уингс» русскую пятерку, которую составили российские хоккеисты очень высокого класса, не очень-то себя оправдал. Может быть, и в самом деле наши легионеры утратили некий стимул роста, решив, что свои миллионы они смогут заработать «малой кровью». Во всяком случае, Рыжков приходит к выводу, что «русификация» североамериканского хоккея приостановилась».

Но если за океаном русский бум поутих, то в России энхаэловский бум продолжается. Я живу неподалеку от ледового дворца спорта «Сокольники» и ежедневно утром и вечером вижу, как, невзирая ни на какую погоду, в одиночку и стайками тянутся со всех сторон к Дворцу юные хоккеисты. Иные еще настолько малы, что с трудом тащат рюкзаки с тяжелой хоккейной амуницией. Немало и таких, чьи рюкзаки и клюшки несут мамы или папы, бабушки и дедушки. Трудно сказать, удастся ли этим юным ледовым «бойцам» поднять престиж российского хоккея, заметно снизившийся в последнее время. Но мотивация у этих детишек и их родителей вполне понятная. «Юные российские хоккеисты, — к такому выводу приходит Дмитрий Рыжков, — и это самое печальное — уже ищут кумиров за океаном».

Профессионализм в спорте достиг той черты, где главной наградой и главной целью становятся деньги. И это связано отнюдь не только с особенностями нашего уровня жизни. Похоже, политика Международного олимпийского комитета, направленная на коммерциализацию мирового спорта, завела все олимпийское движение в тупик. Будем надеяться, что страна наша как-нибудь выкарабкается из экономической пропасти и спорт наш станет достаточно богатым, чтобы не подпитывать своими лучшими мастерами иностранные клубы. Но вернутся ли времена, когда спортивное соперничество вновь будет одухотворено бескорыстной романтикой и чистотой устремлений?

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. Однажды фараону приснились вещие сны, которые никто не мог истолковать. Ему приснились семь тучных коров, которые паслись на пастбище, и семь тощих коров, которые пожрали семь тучных коров. Когда Иосифа попросили объяснить эти сны, он сказал, что семь тучных коров символизируют семь изобильных лет, которые ждут Египет. Вслед за ними наступят семь лет голода. Иосиф посоветовал фараону назначить умного управителя, который сможет за годы изобилия сделать достаточные запасы, которые помогут пережить голодные годы. Фараону понравилось, как Иосиф истолковал его сны, и он назначил его управителем всего Египта.
2. Из всех жителей Содома после его разрушения спасся только праведный Лот с семьей. Им было приказано уйти из города, не оглядываясь. Но жена Лота не удержалась, посмотрела назад и тут же превратилась в соляной столп.

(Бытие 19, 24—26)

3. Ковчег — это большой корабль, который построил Ной, чтобы спасти себя и свою семью от потопа. На этот ковчег он взял с собой животных и птиц (каждой твари по паре), чтобы после потопа жизнь на земле могла продолжиться.
4. Саул — первый древнееврейский царь, основатель Израильско-Иудейского государства.

   Давид — израильский царь. После гибели Саула и его сына Ионафана в битве с филистимлянами был провозглашен царем Иудеи, а затем и всего Израиля. По библейской легенде юноша-пастух Давид победил в единоборстве великана-филистимлянина Голиафа, убив его камнем, пущенным из пращи, и отсек ему голову. Давид прекрасно играл на арфе и сочинял псалмы. Большинство псалмов, включенных в Псалтырь, приписывается Давиду.

   Соломон — израильский царь, сын Давида. Согласно библейской традиции, славился необычайной мудростью. Соломону приписывается более тысячи лирических произведений, в том числе «Песнь Песней», сборники поучений и афоризмов.

(Книги царств 1, 2, 3)

5. Связано с известной библейской легендой о суде Соломона. Однажды к Соломону пришли две женщины и принесли ребенка. Каждая утверждала, что это ее ребенок. Чтобы узнать, кто из них лжет, а кто говорит правду, Соломон решил испытать их и предложил рассечь ребенка надвое, чтобы каждая женщина получила половину. Одна из женщин сказала: «Рубите ребенка. Пусть недостается ни мне, ни ей». А другая воскликнула: «Лучше отдайте младенца другой, только не убивайте его!» Так Соломон узнал, кто настоящая мать, и отдал ей ребенка.

(3 Книга царств 3.5—28)

6. «Песнь Песней» — поэтический рассказ о любви царя Соломона и Суламиты (Суламифи), дочери виноградаря. Вот как описывает Соломон свою возлюбленную: «Округление бедер твоих, как ожерелье, дело рук искусного художника; живот твой — круглая чаша, в которой не истощается ароматное

вино; чрево твое — ворох пшеницы, обставленный лилиями; два сосца твоих, как два козленка, двойни серны; шея твоя как столп из слоновой кости».

7. Юдифь обманом проникла в стан врага, пообещав Олоферну, военачальнику ассирийцев, помочь завоевать израильтян. Плененный ее красотой, Олоферн поверил ей. Когда он уснул, Юдифь отрубила ему голову, положила ее в мешок и вернулась в родной город. Наутро голову Олоферна выставили на городской стене. Напуганные ассирийцы бежали.
8. Самсон в течение двадцати лет был судьей у израильтян и боролся с завоевателями-филистимлянами. Это был человек необыкновенной силы. Однажды он растерзал, как козленка, встретившегося ему на дороге льва. В другой раз он убил в один день тысячу филистимлян ослиной челюстью. Филистимляне ненавидели его и очень хотели убить, но не знали, в чем заключается секрет его силы. Они попросили женщину, которую любил Самсон, по имени Далила, филистимлянку, выведать секрет его силы. Самсон рассказал ей, что если остричь ему волосы, то он лишится своей силы. Далила усыпила его, и филистимляне смогли отрезать ему волосы, после чего Самсон лишился своей силы. Ему выкололи глаза и бросили его в темницу.

(Книга судей 13—16)

9. Однажды к Аврааму пришли три странника. Он принял их и приготовил угощение. Странники предсказали, что через год у Авраама родится сын. Так и случилось: через год Сарра, жена Авраама, родила сына, которого назвали Исааком.

(Бытие 18:1—19:21:1—3)

10. Царица Есфирь была женой персидского царя Артаксеркса. Один из приближенных царя Аман возненавидел дядю царицы Мардохея и решил оклеветать иудеев перед лицом царя, чтобы отомстить ему. Разгневанный Артаксеркс приказал уничтожить всех иудеев. Когда царица Есфирь узнала об этом, то обратилась к царю с просьбой даровать жизнь ей и ее народу. Так Артаксеркс узнал, что его жена еврейка и понял коварный замысел Амана. Он позволил иудеям встать на защиту своей жизни. Таким образом Есфирь спасла иудеев от избиения.

ДИАЛОГИ

— У вас не бывает так, что вы слышите голоса, но не знаете, кто это с вами говорит?
— Да, такое случается всякий раз, когда мне звонят по телефону.

●

— Алло! Скорая? Наш мальчик проглотил авторучку.
— Выезжаем!
— А что делать до вашего приезда?
— Пока пишите карандашом.

●

— Ваш сын нарисовал на столе муху, и я об нее руку отбила.
— Это еще что! Он нарисовал в ванной крокодила, так я выскочил через нарисованную дверь!

●

— Скорее вставай, а то опоздаешь в школу.
— Не бойся, мама. Школа открыта весь день.

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Летний сад», Б. Никитская, 46;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, тел.: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, тел.: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, тел.: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, тел.: 310-51-35;
«Лотос», ул. Мира, 6, тел.: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40, тел.: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати

Телефон для справок: (812)176-22-94 (с 10 до 18 часов)

●

В редакции можно приобрести выпуски журнала за 1993—1996 гг.,
а также
книгу академика Н. М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
Стоимость книги в редакции — 7 тысяч рублей

В ближайшее время выходит в свет книга В. В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»
Телефон для справок: 266-77-76

●

Радиостанция **«МЕДИЦИНА ДЛЯ ВАС»**
Радиовыпуск журнала **«БУДЬ ЗДОРОВ!»**
еженедельно по четвергам в прямом эфире с 13 часов на частоте
MW 810 khz (CB 370M)
В радиопередачах участвуют сотрудники и авторы журнала

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) 73035

"Будь здоров!"

(наименование издания) | количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость подписки ——— руб ——— коп

переадресовки ——— руб ——— коп

Количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

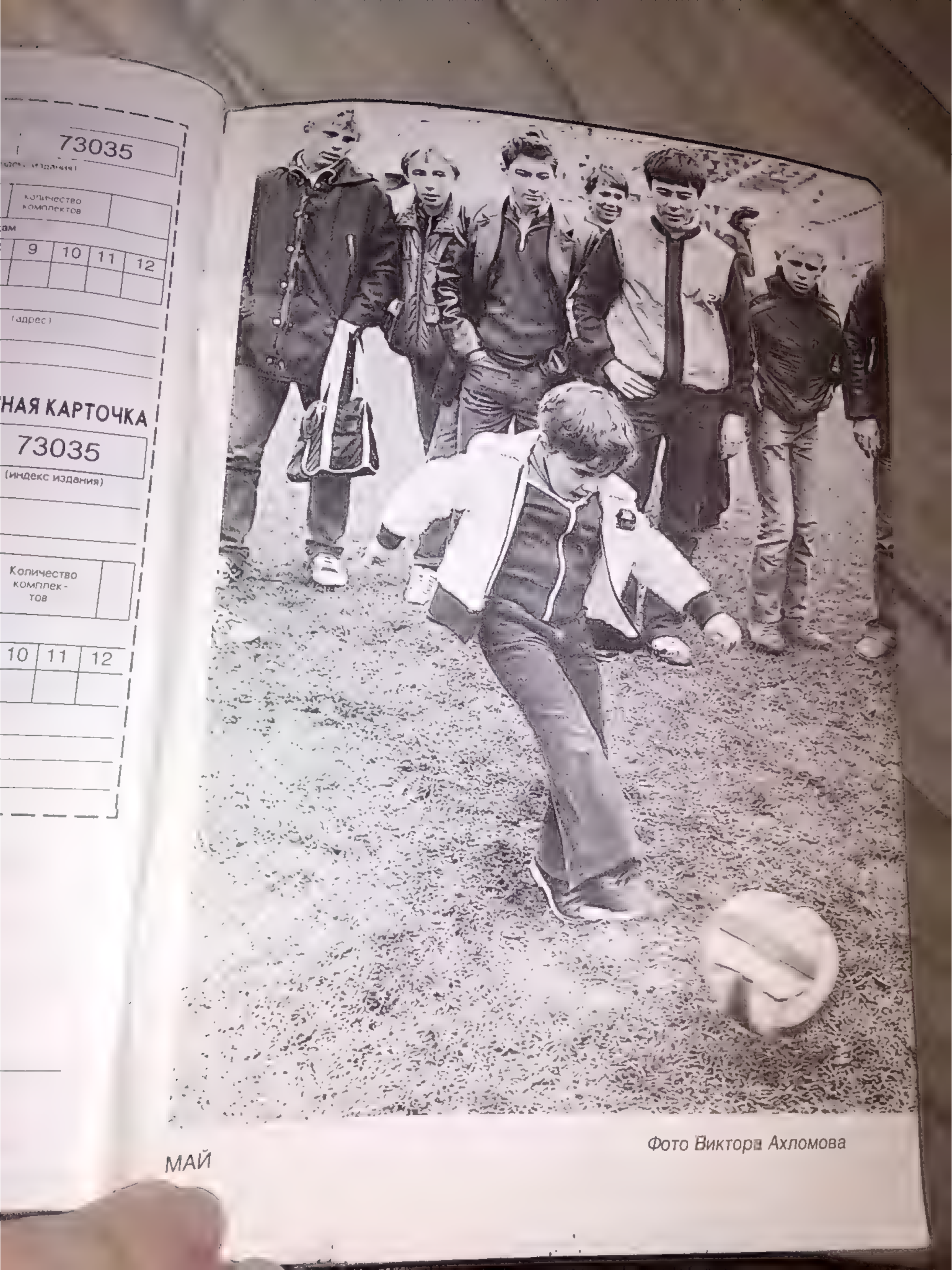
Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

«Я СИЛЬНЕЕ РАКА»
ЯНТАРНАЯ ТЕРАПИЯ
ИБС — БОЛЕЗНЬ № 1
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОСТАТИТА
ОГОРОД ВМЕСТО АПТЕКИ
СЕМЕЧКИ — ЭТО ПОЛЕЗНО
РОМАН ЧЕХОВА

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 21.04.97. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16
Тираж 75 000 экз. Заказ № 4325
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



73035

(индекс издания)

Количество комплектов

9	10	11	12

(адрес)

НАЯ КАРТОЧКА

73035

(индекс издания)

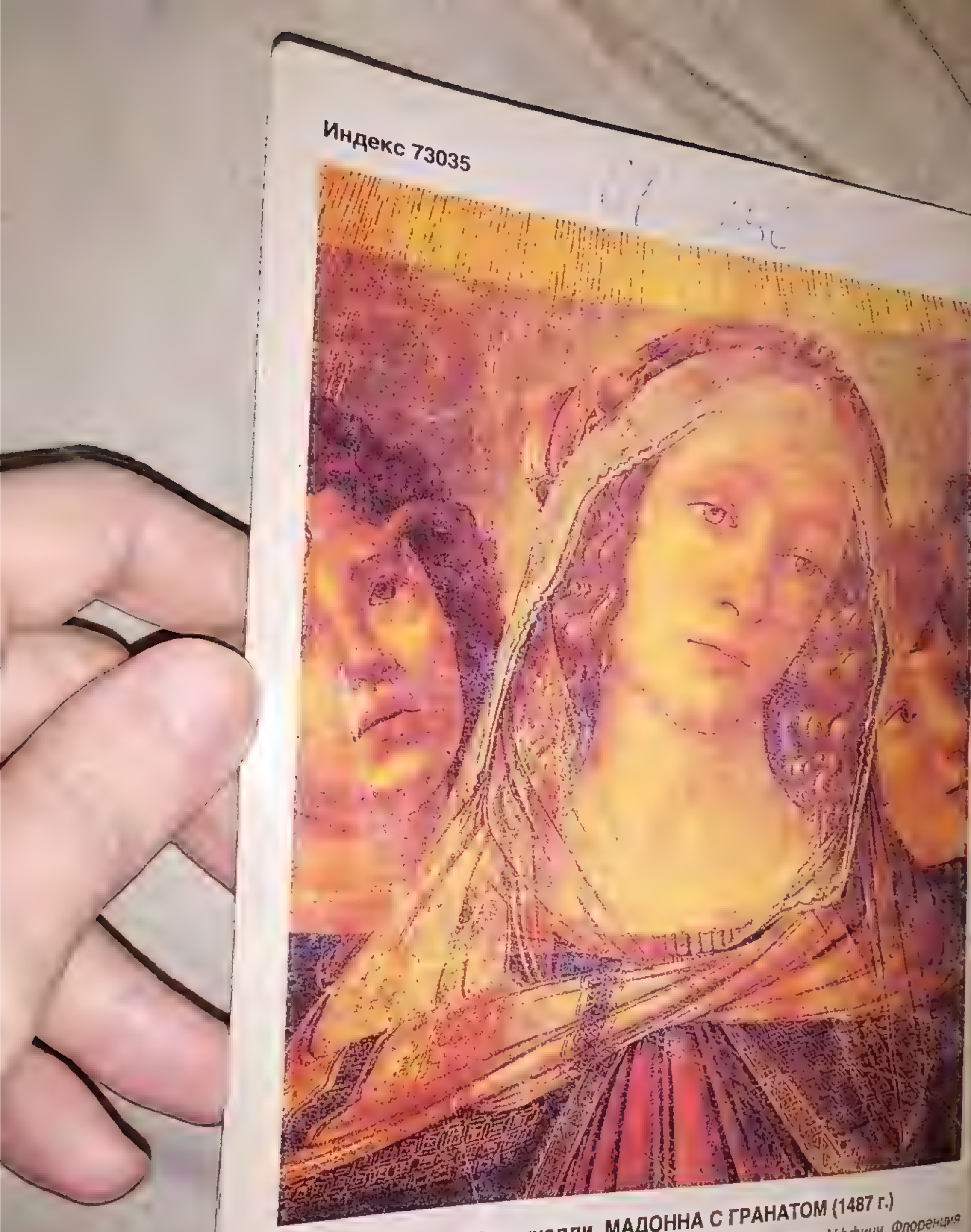
Количество комплек-тов

10	11	12

Фото Виктора Ахломова

МАЙ

Индекс 73035



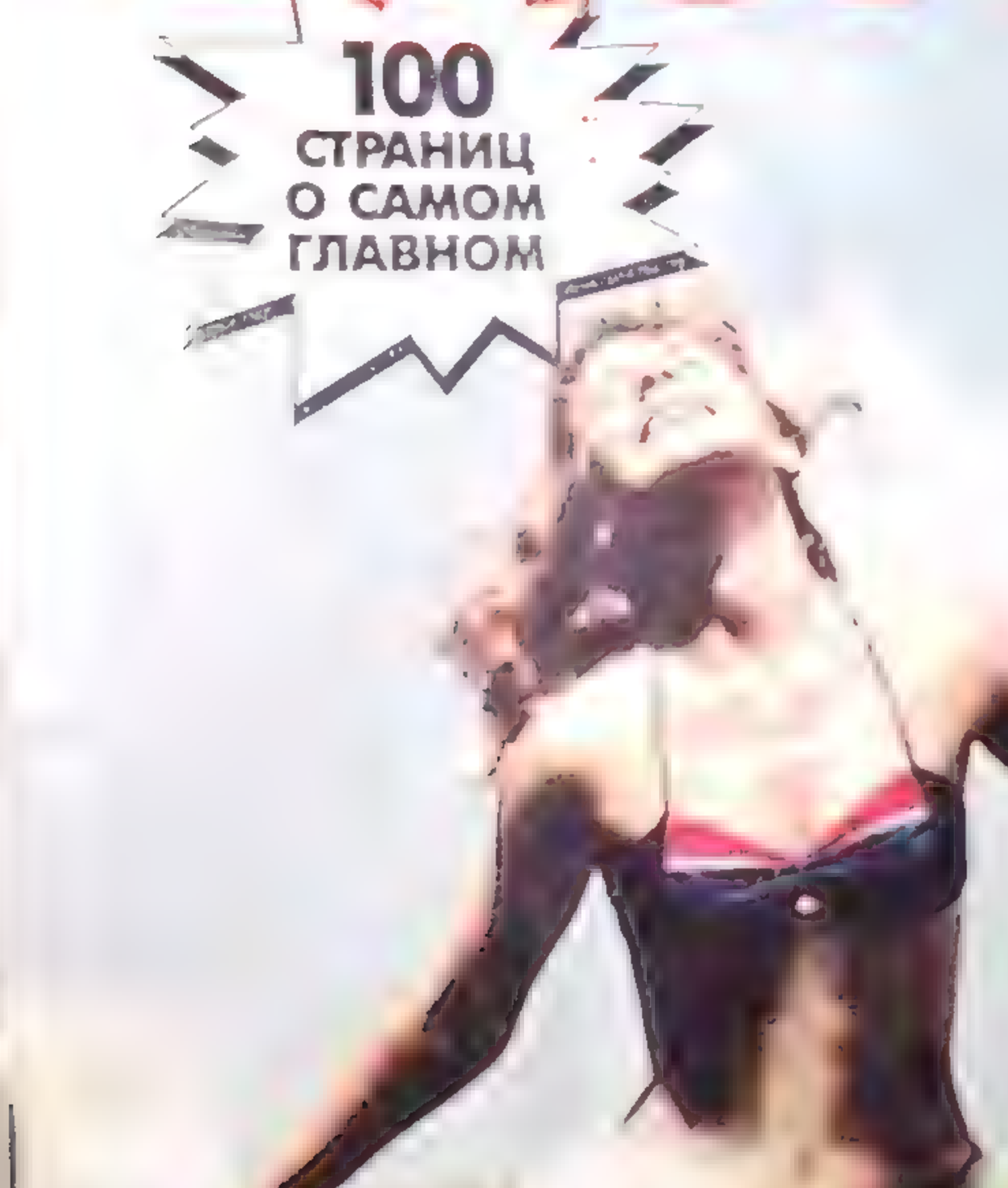
Сандро Боттичелли. МАДОННА С ГРАНАТОМ (1487 г.)

Фрагмент. Галерея Уффици, Флоренция

БУДЬ ЗДОРОВ!

№6 1997

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ



- ЯНТАРНАЯ ТЕРАПИЯ
- ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОСТАТИТА
- "Я СИЛЬНЕЕ РАКА"
- ОГОРОД ВМЕСТО АПТЕКИ
- СЕМЕЧКИ - ЭТО ПОЛЕЗНО
- РОМАН ЧЕХОВА

Ежемесячный журнал
№ 6 (48), июнь, 1997 г.
Основан 5.1 1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Льва Бородулина

© «Будь здоров!», 1997 г.

В НОМЕРЕ:

БОРИС БОЧАРОВ
В районной поликлинике ____ 3

НИКОЛАЙ ЗАБОЛОЦКИЙ
Слепой ____ 6

КАРЛ САЙМОНТОН, СТЕФАНИ САЙМОНТОН
«Я сильнее рака» ____ 8

БОРИС БОЧАРОВ
Болезнь № 1 ____ 13

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Преодоление простатита ____ 18

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Очищение организма ____ 23

ВОЛЬФГАНГ ГЁБЕЛЬ, МИХАЭЛА ГЛЁКЛЕР
У ребенка жар ____ 29

ИГОРЬ ВОЛОДКЕВИЧ
Когда идти в школу? ____ 31

ЮРИЙ ОСАДЧИЙ
Красивая рука ____ 33

СТИВ ШЕНКМАН
Дыхательная гимнастика Стрельниковой ____ 35

ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН
Плоскостопие ____ 43

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Огород вместо аптеки ____ 47

ПЕТР СУШКИН
Пол-пала ____ 51

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., 6

Телефон: 266-77-76
Факс: 266-77-16
Для рекламы: 972-15-07

Индекс для подписки:
73035

КАТРИН КУЗЬМИНА
Грызите семечки ____ 53

ВЕРА РЯЗАНОВА
Синий йод ____ 55

МИХАИЛ ШУТОВ
Соль. Плюсы и минусы ____ 56

ТАТЬЯНА КУНИНА
Стажировка в Китае ____ 59

Лечение прогреванием ____ 63

БОРИС КЛЮЕВ
Янтарная терапия ____ 66

ВЕРА КОЗЛОВА
Я выбираю «Аквафор» ____ 69

ЯНА МАЛАШЕНОК
Алтайский бальзам ____ 72

СЕРГЕЙ БАРАНОВ
Гимнастика от радикулита ____ 74

АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ
Роман Чехова ____ 76

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Ив Монтан. Опавшие листья ____ 84

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Автопортрет Леонардо ____ 88

Коэффициент эрудиции ____ 91

Заканчивается подписка
на II полугодие 1997 года на журнал
«Будь здоров!»
Обращаем внимание читателей на то, что наша цена за подписку
осталась неизменной — 15 тысяч рублей (без доставки)
Подписной индекс 73035
Общий каталог газет и журналов Роспечати, стр. 119

Борис Бочаров

ЖИЗНЬ

В районной поликлинике

Поликлиника, в которой я уже давно лечусь, расположена в Черемушкинском районе Москвы. Мне она всегда нравилась — хорошие врачи, чистота, много разных процедурных кабинетов (массаж, иголки китайские, даже солевая камера и горный воздух для астматиков и сердечников). В общем я был доволен. Ходил время от времени к терапевту или к зубному и горя особого не знал.

Как-то этой зимой прихожу к терапевту проверить давление и выписать лекарства. А врач мне говорит: «Теперь у нас есть свой кардиолог. По всем сердечным делам — к нему».

Я обрадовался — это же замечательно! В рядовой районной поликлинике и такой ценный специалист! Полечимся, думаю.

Иду в регистратуру. Читаю: «Запись к врачам всех специальностей по пятницам с 8.00».

На всякий случай поинтересовался в регистратуре: «Много народу бывает к кардиологу?» «Не так много, — отвечают, — но и талончиков мало: у нас кардиолог на полставки. Так что записываться приходите пораньше».

С вечера советуюсь с женой, когда лучше идти — к 6 или к 7 утра? «Да ты что? На дворе мороз, снег. Простудишься, пока будешь стоять на улице, ведь открывают-то не раньше 8 часов. Иди к половине восьмого!»

Хорошо, поликлиника рядом. Встал в семь, в половине восьмого подхожу к поликлинике. Перед входом толпа — человек 100—150. Хотел было повернуть обратно, но на всякий случай крикнул в толпу: «Кто последний»? Никто не откликается. Я погромче: «Кто последний?» «Чего вы орете без толку, — говорит стоящая рядом женщина. — Тут же все к разным врачам, к каждому своя очередь».

Как выяснилось, показавшаяся мне бесформенной толпа имела свою строгую структуру — по болезням и врачам. Окрыленный надеждой, что не все в этой толпе сердечники, громогласно вопрошаю: «К кардиологу кто последний?» — «Вон у того угла ваши стоят». Нашел своих, отыскал и последнего в этой очереди. Я оказался всего лишь десятым. Значит, шансы есть. За мной еще подходили люди. Я окончательно успокоился и ждал довольный, притоптывая на снегу. Пока мерзли на улице, опытные люди объяснили мне, что на трех столиках в регистратуре должны лежать к каждому врачу свои тетрадки-папочки с подшитыми листочками на каждый день недели. В каждом листочке на каждой строчке номер очереди и время приема врача. Надо записать в свободную строчку свою фамилию и домашний адрес. И все. Но оказалось, это не так просто.

Без пяти восемь охранник открыл

поликлинику. Но толпа не хлынула внутрь: двери были узкие, а давили все дружно. Те, что пришли первыми, оказались прижатыми к стенке. Их крики вынудили толпу немного сдать назад. Наконец, тоненькая струйка людей стала просачиваться в здание, испытывая изрядное давление в дверях. Самые немощные вынуждены были философски смотреть на это действо со стороны и не соваться в гущу, боясь рисковать остатками здоровья.

Ворвались в поликлинику. Бежим по коридору в регистратуру. Бабульки и дедульки резво трусят наперегонки. Зачем бегут, непонятно. Ведь все знают, кто за кем, даже перезнакомились, пока стояли на улице. Видимо, инстинкт погони захватывает, думаю я, но на всякий случай стараюсь не отставать. Оказалось, бежали совсем не зря.

Народу в регистратуру набилось много. Все ищут свои тетрадки, кричат: «Где к хирургу?», «Где к гинекологу?» Я, конечно, кричу: «Где кардиолог?» Суета, толкотня. На крики никто не откликается. Те, кто успел захватить тетрадки, быстро записывают в заветные строчки себя и под шумок своих близких. Наконец, замечаю у одного из столиков три знакомые «сердечные» фигуры.

Меня толкают, я толкаюсь — прорываюсь к своим. Узнаю, что запись на вторник, пятницу и субботу по вечерам (врач на полставки), на каждой страничке примерно по пять строчек. Значит, запишутся всего пятнадцать человек. Я — десятый. Кажется, повезло, но расслабляться нельзя. Толпа постепенно выстраивалась в цепочки — кто за кем был на улице.

Вдруг в голове нашей «кардиологической» очереди смятение — какие-то две пожилые женщины кричат: «Мы раньше всех пришли! Еще темно было! Дайте нам тетрадку!» — «А где же вы раньше были?» — резонно спрашивают те, кто возглавляет нашу цепочку. — «К хирургу записывались, а нам надо еще и к кардиологу». — «Слишком много вы хотите — и к хирургу, и к кардиологу»...

И тут одна из этих двух новеньких изловчилась и стянула со столика тетрадку. Прижимает ее к груди, хочет бежать. Ее тут же схватили, вырывают тетрадку, а она ее не выпускает, что-то кричит.

Здоровенный мужчина, крепкий такой сердечник, говорит ей строго: «Отдай тетрадку, мать, а не то...» Тетрадка вернулась на место изрядно помятая, но уцелевшая.

Можно понять этих тетушек и посочувствовать им, ведь у пожилого человека, как правило, не одна болячка. И если уж выбрался к хирургу, надо постараться попасть и к кардиологу, чтобы не мучиться еще раз. Но мы все остаемся рабами своих же советских нравственных законов — законов бедных, голодных и поэтому бессердечных людей.

К счастью, дальше запись шла спокойно. Я успел записаться третьим на вторник и после моей фамилии даже оставалось несколько незаполненных строчек в списке. Страсти улеглись. Народ расходился. Кто домой, кто в коридоры — высиживать свою очередь у кабинета врача.

Я хотел было пойти к заведующему поликлиникой — повозмущаться безобразиями, но подумал: заведующий спросит, что я предлагаю взамен. А предложить-то нечего. Уже пробовали по телефону заранее записываться, и из этого тоже ничего хорошего не вышло: пока дозвонишься, выясняется, что талончики кончились...

Не пошел я к заведующему, поберег нервы свои и его. По дороге домой решил, что все страсти позади, дождусь вторника и полечусь без хлопот.

В назначенный вторник иду в поли-

клинику за час до своего времени. Почему так рано? Что, мне очень хочется поторчать лишний час под дверью, подышать больничной инфекцией? Нет, конечно. Просто жизнь учит: то, что досталось с трудом, нужно беречь. И на этот раз оказалось, что жизнь учит не зря.

Подхожу к кабинету кардиолога. По списку, помню, передо мной должно быть два человека. По 30 минут на прием, пришел за час, значит, ждать два часа. С собой интересная книжка, готов к осаде.

Подхожу к кабинету и не верю своим глазам: вместо двух человек перед дверью к врачу толпа — человек 10—15.

Твердо говорю: «Я третий по списку!» Все заволновались, зашумели: «Какой список? Не знаем никакого списка. Очередь живая. Занимай, пока не поздно, может, успеешь».

Я знаю, что такое «живая очередь». Может быть, полжизни съела у наших людей эта «живая очередь». Зачем же я мучился в пятницу, зачем потратил столько сил и нервов?

Почему у нас если что и меняется, то к худшему? Мало того, что нас всех водят за нос правители, так мы сами вдобавок к этому стараемся где только можно провести друг друга. Вот они стоят сейчас вокруг меня, типичные представители нашего народа, нагло смотрят в глаза и лгут, что не знают про запись, стараются урвать у другого хоть кусочек того, что в их силах урвать, — времени, настроения, здоровья, сил...

Что же делать? А может быть, я и сам ушел от них недалеко? Наверное, все мы достойны друг друга и своих правителей и правители достойны своего народа.

Все это быстро промелькнуло у меня в голове, и я опять остался один на один с очередью. Меня успокаивают, показывают книжечки — пара участников войны, пара инвалидов, пара афганцев, двое «по вызову», двое «закрыть бюллетень»... Опять-таки в соответствии с нашими «совковыми» законами я оказываюсь за бортом. Куда же податься?

Я все же прорвался к врачу. Правда, давление подскочило, руки и ноги дрожали. Но я человек опытный — без нитроглицерина к врачу не хожу. Защемило в груди — тут же таблетку под язык, и порядок.

О заветной встрече с кардиологом после всех передряг рассказать особенно нечего. Задерганный, затурканный врач. Померяла давление, послушала трубочкой сердце, покряхтела: «Чего же вы хотите после двух инфарктов?» Лекарства выписали самые дешевые, так как мне, как инвалиду, положены они бесплатно, а дорогих в разрешенном списке нет. Я было взмолился: «Выпишите мне хоть за полцены хорошее лекарство». Без толку! Врач стала жаловаться: мало платят и не каждый раз. Я уж забыл про свои болячки, стал ее успокаивать, отдал припасенную шоколадку. Чуть оттаяла. На том и расстались.

По дороге домой думал: как хорошо все-таки, что удается не слишком часто ходить в поликлинику, как хорошо что есть наш журнал «Будь здоров!», с помощью которого можно не быть в такой рабской зависимости от бедной и беспомощной медицины. Будь здоров, наш «Будь здоров!»

СЛЕПОЙ

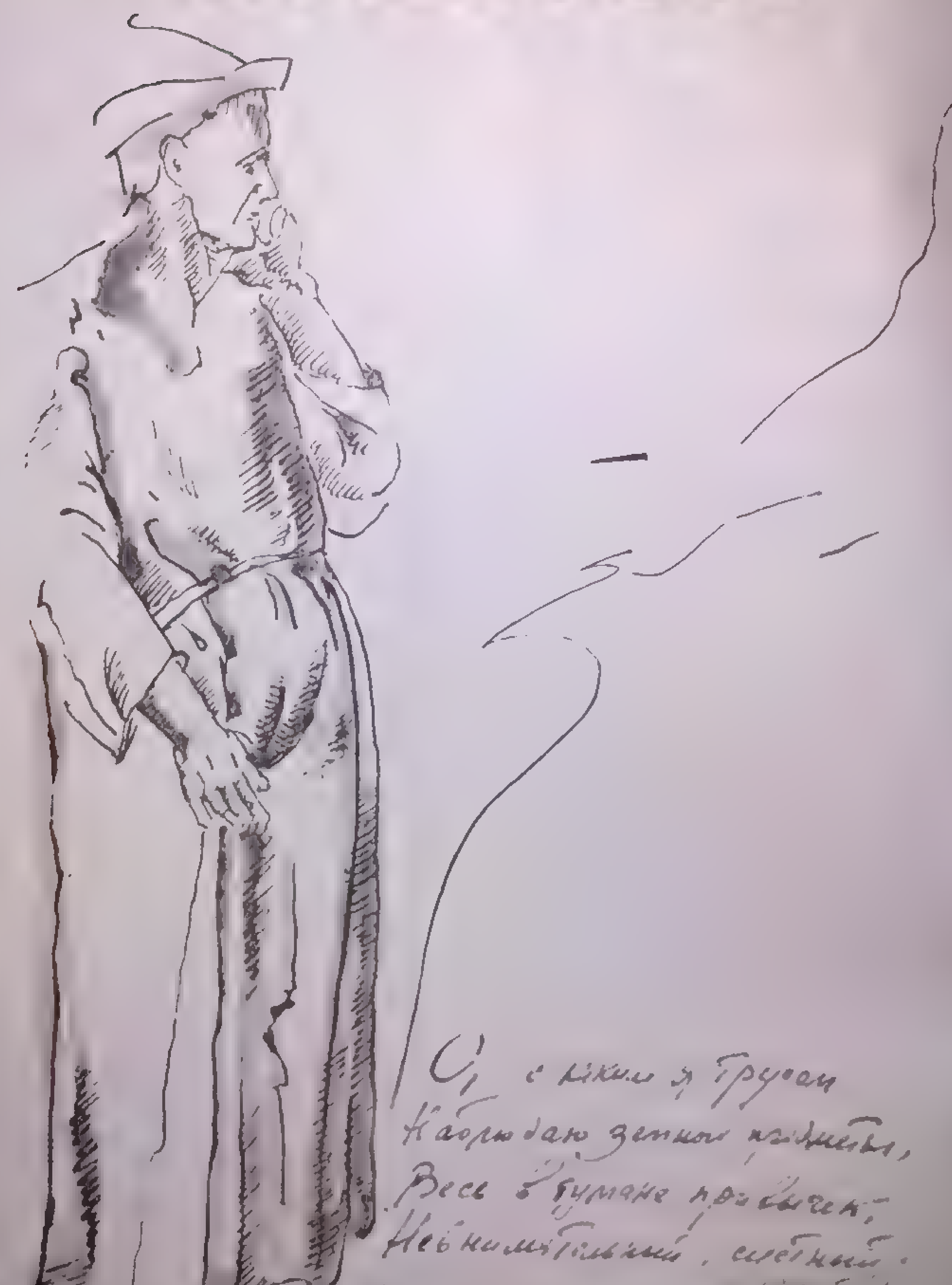


Рисунок Кати Козловой

С опрокинутым в небо лицом,
С головой непокрытой,
Он торчит у ворот,
Этот проклятый богом старик.
Целый день он поет,
И напев его грустно-сердитый,
Ударяя в сердца,
Поражает прохожих на миг.

А вокруг старика
Молодые шумят поколенья.
Расцветая в садах,
Сумасшедшая стонет сирень.
В белом гроте черемух
По серебряным листьям растений
Поднимается к небу
Ослепительный день...

Что ж ты плачешь, слепец?
Что томишься напрасно весною?
От надежды былой
Уж давно не осталось следа.
Черной бездны твоей
Не укроешь весенней листвою,
Полумертвых очей
Не откроешь, увы, никогда.

Да и вся твоя жизнь —
Как большая привычная рана
Не любимец ты солнцу,
И природе не родственник ты
Научился ты жить
В глубине векового тумана,
Научился смотреть
В вековое лицо темноты. .

И боюсь я подумать,
Что где-то у края природы
Я такой же слепец
С опрокинутым в небо лицом,
Лишь во мраке души
Наблюдаю я вешние воды,
Собеседую с ними
Только в горестном сердце моем.

О, с каким я трудом
Наблюдаю земные предметы,
Весь в тумане привычек,
Невнимательный, суетный, злой!
Эти песни мои —
Сколько раз они в мире пропеты!
Где найти мне слова
Для возвышенной песни живой?

И куда ты влечешь меня,
Темная грозная муза,
По великим дорогам
Необъятной отчизны моей?
Никогда, никогда
Не искал я с тобою союза
Никогда не хотел
Подчиняться я власти твоей, —

Ты сама меня выбрала
И сама ты мне душу приневолила
Ты сама указала мне
На великое чудо земли.
Пой же, старый слепец!
Ночь подходит. Ночные светила,
Повторяя тебя,
Равнодушно сияют вдали.

1946 г.

Карл Саймонтон, Стефани Саймонтон
США

ЧЕЛОВЕК

"Я СИЛЬНЕЕ РАКА"

Материал подготовлен по книге К. Саймонтона и С. Саймонтон «Возвращение к здоровью», вышедшей в издательстве «Питер». Эта книга на протяжении ряда лет является одной из наиболее читаемых в США. Авторы по-новому подходят к болезням, считающимся неизлечимыми, и предлагают психологические методики избавления от них, которые может взять на вооружение любой человек

Почему, имея один и тот же диагноз, одни люди выздоравливают, а другие умирают? Этот вопрос сильно заинтересовал нас. Мы обратили внимание на то, что некоторые пациенты, утверждавшие, что хотят жить, вели себя так, словно жизнь была им в тягость. Больные раком легких, например, не бросали курить, а те, у кого был рак печени, продолжали пить. Медицинский прогноз многих из этих пациентов свидетельствовал о том, что если они будут лечиться, то их ждут еще много лет жизни. Но, снова и снова утверждая, что они страстно желают жить, эти пациенты отказывались от борьбы.

Мы видели и таких людей, которых выписывали из больницы как безнадежных, но они еще многие годы являлись на очередное обследование и вопреки всему оставались в хорошей физической форме. Когда мы спрашивали их, чем они объясняют свое хорошее самочувствие, они обычно отвечали: «Я не могу умереть, пока мой сын не закончит школу», «Без меня дочь не сможет воспитать внуков», «Муж и дети без меня пропадут». В этих объяснениях чувствовалась вера в то, что они могут повлиять на течение своей болезни.

Изучая так называемую биологическую обратную связь, мы обратили внимание на то, что существуют приемы, позволяющие людям воздействовать на происходящие в их организме внутренние процессы, например частоту пульса или кровяное давление. Чем больше мы узнавали об этом, тем больше верили в исцеляющую силу заложенных в человека потенциальных возможностей. Вскоре мы опробовали метод обратной биологической связи при работе с онкологическими больными.

Первым пациентом, с которым мы начали работать, был шестидесятилетний мужчина, страдавший одной из форм рака гортани, которая обычно не поддается лечению. Он был очень слаб, ему было трудно глотать и дышать. Его шансы выжить казались очень невысокими.

Мы начали с того, что объяснили пациенту, каким образом он может сам повлиять на течение своей болезни. Затем наметили программу работы.

Больному предстояло трижды в день — утром, сразу после сна, после обеда и вечером, перед сном, посвящать от пяти до пятнадцати минут определенным упражнениям. Сначала он должен был, сидя в удобном положении, сосредоточиться на мышцах своего тела, мысленно отдавая приказ каждой группе мышц расслабиться. Достаточно расслабившись, он должен был представлять себя сидящим в тихом приятном месте и, оставаясь там столько, сколько ему хочется, постараться в любой форме, но как можно более отчетливо вообразить свою опухоль.

Затем мы просили его представить себе, как потоки миллионов крохотных зарядов энергии (больному была назначена радиотерапия) пронизывают все клетки организма — и больные, и здоровые. Но раковые клетки слабее, чем нормальные, и они погибают под воздействием этих зарядов, а здоровые клетки остаются невредимыми.

После этого пациент рисовал в своем воображении такую картину. К раковым клеткам устремляются белые кровяные тельца — лейкоциты. Они подбирают погибшие и умирающие раковые клетки и через печень и почки выводят их из организма. Пациент представлял себе, как опухоль уменьшается и к нему возвращается здоровье.

То, что происходило с этим пациентом, могло показаться невероятным. Радиотерапия проходила на редкость успешно, у больного не было никаких побочных реакций. Уже к середине курса он снова мог есть, окреп и набрал вес. Опухоль становилась все меньше.

Через два месяца у него исчезли все признаки рака, а к концу лечения пациент был уже твердо уверен, что может самостоятельно влиять на течение болезни. Он сказал своему лечащему врачу: «В самом начале я не мог бы обойтись без вас. Теперь же думаю, что, даже если бы вы от меня отказались, я все равно смог бы справиться с болезнью сам».

Используя эту же методику, он решил избавиться от мучившего его многие годы артрита. Он представлял себе, как белые кровяные тельца разглаживают поверхность его суставов на руках и ногах, шлифуя все неровности и шероховатости до тех пор, пока суставы не станут гладкими и блестящими.

Симптомы артрита стали заметно ослабевать, и, хотя время от времени болезнь все-таки давала о себе знать, наш пациент стал чувствовать себя настолько хорошо, что мог ловить рыбу, стоя в холодном ручье, на что даже без артрита не каждый может решиться.

Результаты, достигнутые нами, были столь убедительны, что мы окончательно поверили: человек способен воздействовать на течение своего заболевания, в особенности если эта болезнь — рак.

В людях живет такой сильный страх перед раком, что, если у кого-то появляется болезнь онкологического характера, это становится как бы главной его характеристикой. Все окружающие, включая лечащего врача, замечают только одно — наличие заболевания, и при этом все лечение адресуется исключительно телу человека.

Мы же считаем, что болезнь — это не чисто физическая проблема. Эмоциональное и интеллектуальное состояния играют существенную роль как в восприимчивости к болезням, включая рак, так и в избавлении от них. Часто рак свидетельствует о том, что в жизни человека есть нерешенные проблемы, которые, осложняясь, приводят к серии стрессовых ситуаций. Продолжаясь достаточно долго — от полугода до полутора лет — такой

затянувшийся стресс может вызвать болезнь.

Типичная реакция онкологического больного на свою болезнь — ощущение полной беспомощности и отказ от борьбы. Такая эмоциональная реакция приводит в действие ряд физиологических процессов, которые подавляют естественные защитные механизмы организма и создают условия, способствующие производству атипичных клеток. Эффективная программа лечения — та, которая направлена на человека в целом, а не только на физические проявления болезни. В противном случае это будет напоминать попытки справиться с эпидемией малярии только при помощи хины, не осушая канав, в которых размножаются малярийные комары.

После трех лет, в течение которых мы обучали своих пациентов использовать разум и чувства для изменения течения онкологических заболеваний, мы проанализировали результаты нашей работы и убедились, что подобное воздействие существенно влияет на результаты лечения.

Мы работали с группой пациентов, которые были признаны неизлечимыми. Из 159 пациентов 63 живы и по сей день, и даже те, кого уже нет на свете, прожили гораздо дольше отведенного им срока.

Конечно, продолжительность жизни является лишь одной стороной дела. Не менее важно качество этой жизни. Существует несколько объективных показателей качества жизни, но мы выбрали один — уровень ежедневной активности человека во время или после лечения по сравнению с тем уровнем, который был у него до заболевания. В настоящее время 51% наших пациентов сохраняют такой же уровень активности, как и до заболевания.

Все эти данные подтверждают верность наших выводов: активное участие пациентов в лечении может положительно влиять на ход болезни, на результаты лечения и качество жизни. Даже само ожидание результата лечения со знаком «плюс» или со знаком «минус» может в значительной мере предопределить исход болезни. Если у человека нет надежды и он остается один на один с ощущением безысходности, то одно это обстоятельство сыграет свою печальную роль. Мы убеждены, что оптимизм и уверенность в успехе влияют на состояние больного самым благоприятным образом и что разум вкупе с правильно организованными эмоциями способен творить чудеса.

Мы уже отмечали, что, опросив большое число тяжелых больных, сумевших преодолеть болезнь, обнаружили одну закономерность: у всех этих людей были очень серьезные причины, чтобы жить, — помощь детям или родителям, воспитание внуков и т. п. То, что у них были важные цели, которые непременно надо было реализовать в будущем, и лежало в основе их успешного лечения. Твердое желание достичь намеченной цели может стать источником внутренней силы, особенно необходимой онкологическим больным для восстановления здоровья.

По нашему мнению, едва ли не лучший способ лечения в данном случае — это убедить больных поставить перед собой конкретные цели. Предлагая пациентам сформулировать эти цели, мы помогаем им осознать, что им есть ради чего жить, восстанавливаем их связь с жизнью. Преобразуя свои эмоциональные, интеллектуальные и физические потребности в жизнеутверждающее поведение, они возвращаются к жизни.

Постановка целей служит эмоциональной подготовкой к действиям, в которых должно воплотиться решение человека выздороветь, укрепляет его

уверенность в том, что он может этого добиться. Человек начинает чувствовать себя хозяином своей жизни, и у него резко повышается самооценка. И наконец, постановка целей концентрирует энергию, задает приоритеты, придает смысл жизни и прибавляет уверенности в завтрашнем дне.

Есть люди, имеющие очень четкие представления о своих целях. Другие же, пытаясь ответить на вопрос, что нужно в жизни лично ему, сталкиваются с неведомыми им ранее переживаниями. Тратя огромные усилия на то, чтобы соответствовать требованиям окружающих: родителей, жены, мужа, детей, друзей, они давно уже забыли о собственных желаниях. Мы помогаем своим пациентам вспомнить, что хотят от жизни они сами, предлагая им четко формулировать вопросы, обращенные к самим себе, и точно отвечать на них.

Эта методика выглядит примерно так.

Спросите себя, что вам необходимо для выживания. Что придаст вашей жизни смысл и при выборе между жизнью и смертью перетянет чашу весов на сторону жизни? Задайте себе вопросы такого типа: «Если бы я висел на краю пропасти, что заставило бы меня продолжать цепляться за жизнь и не разжимать пальцы?» Не стоит унывать, если вы не сразу найдете ответы на поставленные вопросы. Продолжайте размышлять, и в конце концов вы поймете, чего вы по-настоящему хотите.

Задавайте себе и вопросы, связанные с личностным ростом, например: осуществилось ли все то, о чем я мечтал, ради чего родился? Возраст в данном случае не имеет значения. Люди постоянно развиваются, с ними происходят естественные изменения, и старые роли со временем становятся для них слишком тесны. Задумайтесь, чего бы вы хотели от жизни сейчас, и постарайтесь отказаться от устоявшихся стереотипов.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть конкретными и определенными. Когда человек совершает мужественный шаг и, несмотря на заболевание, делает ставку на жизнь, очень важно, чтобы ему удалось осуществить задуманное. Это даст ощущение удовлетворенности и послужит подтверждением того, что он сам распоряжается своей жизнью. Избегайте неопределенных формулировок типа: «Я хочу, чтобы у меня было больше денег». Цель должна быть сформулирована четко.

Постарайтесь сделать свои цели «измеряемыми», достижение этих целей должно зависеть только от вас. Не бойтесь при этом помечтать. Далекая от действительности идея может в конце концов привести к чему-то вполне реальному.

Обычно мы просим, чтобы наши пациенты поставили перед собой три цели на три месяца, три — на полгода и три — на год. Осуществление краткосрочных целей должно принести немедленную радость и удовлетворение. Долгосрочные цели поддерживают веру в то, что человек проживет достаточно долго, чтобы их осуществить. Все это необходимо для того, чтобы пациент взял на себя ответственность сначала за удовлетворение небольших и конкретных желаний, а затем, добившись успеха в малом, расширил область своей личной ответственности

Нужно также каждый день работать с воображением, представляя себе, что цель уже достигнута или почти достигнута Вот схема, по которой надо работать

Представьте себе, что цель уже достигнута

Постарайтесь испытать те чувства, которые будут сопутствовать достижению поставленной цели. Что вам ска-

жут близкие и друзья? Как вы будете выглядеть, что делать? Постарайтесь, чтобы воображаемые картинки были как можно более подробными.

Постарайтесь представить шаги, которые вы будете предпринимать. Каков будет первый шаг? Попробуйте пережить чувство завершения первого шага и перехода ко второму. Почувствуйте радость и благодарность к себе за то, что вы добились поставленной цели.

Может оказаться, что вам никак не удается представить себе, как вы добиваетесь поставленной цели. Чаще всего это означает, что у вас нет веры в свою способность ее осуществить. Если дело именно в этом, то, продолжая работать с мысленными образами, вы постепенно сумеете укрепить свою веру.

Больной человек, начавший заниматься визуализацией (воображением конкретных событий), время от времени будет обреченно думать, что, возможно, не доживет до осуществления поставленной цели. Вот что мы советуем делать.

Если, скажем, мысленно представляя, как через год вы с семьей отправитесь в отпуск, вы вдруг поймаете себя на мысли: «Возможно, я до этого не доживу», прервите работу с воображением. Признайтесь себе, что только что проявилась ваша отрицательная установка, и постарайтесь уравновесить ее какими-то положительными представлениями. Можно напомнить себе, что вы взяли на себя ответственность за собственное здоровье и полны решимости победить свою болезнь.

Для того чтобы изменить негативную установку, нужно не отрицать свои чувства, а полностью их осознать и уравновесить с помощью положительных эмоций.

Каждый раз, когда, вызывая в воображении поставленную цель, вы столкнетесь с негативными мыслями, прервитесь и спокойно постарайтесь уравновесить их положительными представлениями. Затем вернитесь к визуализации и представляйте себе, как вы добиваетесь поставленной цели. Хорошенько освоив предложенную методику, упражняйтесь регулярно три раза в день. Исцеленные нами больные подтверждают: она действует.

В издательстве «Питер»
недавно вышли в свет новые книги:
«Психологические опыты», «Гений общения»,
«Если у ребенка астма», «Гимнастика для грудных детей»,
которые можно купить в книжных магазинах
или заказать наложенным платежом по адресу:
197198, С.-Петербург, а/я 619, «Книга — почтой».
Ориентировочная стоимость каждой книги — 10 000 руб.,
включая почтовые расходы.
Телефоны для оптовых покупателей:
(812) 327-93-37, (812) 294-54-65, (095) 235-55-83

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук

СЕРДЦЕ

БОЛЕЗНЬ №1

Фото Льва Шерстенникова

Подсчитано, что средняя продолжительность жизни человека в мире сокращается от онкологических заболеваний на 2,5 года, от всех остальных болезней (кроме сердечно-сосудистых) — также на 2,5 года, а от сердечно-сосудистых — на 17,5 лет! Это значит, что если бы удалось избавить человека от всех болезней, включая даже такую, как рак, то его жизнь в среднем продлилась бы на 5 лет, а если устранить сердечно-сосудистые болезни — то на 17,5 лет. То есть в три с половиной раза больше!

Если кто-то из молодых людей думает, что 17,5 лет для него — далекая абстракция, то он заблуждается. Ведь это средняя цифра, за которой скрываются разные драматические ситуации. Например, если пожилой человек, согласно этой статистике, не дожил «до стандарта» 5 лет из-за инфаркта, то это значит, что другой человек погиб от инфаркта в 30 или 35 лет.

Американские страховые компании не заключат договор о страховании здоровья и жизни, пока в их диагностическом центре не сделают как минимум два исследования: определение работоспособности сердца и сосудов при нагрузке методом велоэргометрии и анализ крови на холестерин. Руководствуются страховые компании при этом тем, что без нагрузки, в покое, примерно у 75% людей с сердечными болезнями электрокардиограмма часто не показывает никаких отклонений. Только нагрузочные тесты позволяют обнаружить скрытые сердечные недуги. А если вспомнить, что эти недуги встречаются более чем у половины людей и только четверть из них могут узнать об этом с помощью ЭКГ в покое, то остальным трем четвертям обязательно надо делать велоэргометрию, чтобы установить точный диагноз и с его помощью избежать смертельной опасности.

Доказано, что сердечно-сосудистые болезни, и прежде всего самые распространенные из них — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, связаны в основном с образом жизни, который ведет человек, и, следовательно, зависят от него самого. Значение этих причин в возникновении болезней трудно оценить количественно (скажем, в процентах), в отличие, например, от инфекционных заболеваний, про которые можно сказать, что болезнь приблизительно на 80% зависит от возбудителя болезни и на 20% от других условий. Поэтому в отношении сердечных заболеваний говорят не о непосредственных причинах их возникновения, а о «факторах риска». Чем больше этих факторов и чем ярче они проявляются, тем больше вероятность возникновения сердечно-сосудистой патологии. При этом оценивается примерная величина каждого из них, их сравнительная опасность.

Одновременное воздействие нескольких факторов риска определяется не их арифметической суммой, а выводится по более сложному закону, который всегда действует не в пользу пострадавшего.

Всемирная организация здравоохранения опубликовала перечень факторов риска ишемической болезни сердца:

— гиперлипидемия (липид — жир) — повышенное содержание жира в крови. Определяется это нарушение с помощью анализа крови на общий холестерин и составляющие его липопротеиды (комплексы холестерина с белками, протеинами). Помимо уровня общего холестерина основным фактором риска является высокое содержание так называемых липопротеидов низкой плотности;

— повышенное артериальное давление крови (артериальная гипертония, или гипертензия);

— курение, особенно для гипертоников. По американским данным, если бы гипертоники бросили курить, то число инфарктов сократилось бы на 30%;

— ожирение — избыточная масса тела за счет жировых отложений;

— недостаточная физическая активность, малоподвижный, сидячий образ жизни (гипокинезия, часто сопровождающаяся ожирением);

— нарушения свертываемости крови — предрасположенность к образованию тромбов (сгустков крови, закупоривающих сосуды);

— отягченная наследственность или наследственная предрасположенность (генетический фактор риска) — наличие сердечно-сосудистых болезней у родителей и кровных родственников;

— резкие и длительные физические и психо-эмоциональные перегрузки (стрессы), особенно на фоне низкой физической тренированности и высокой психической возбудимости;

— гипергликемия — повышенное содержание глюкозы в крови, особенно при сахарном диабете;

— неблагоприятная среда (экологический фактор) — загрязнение воздуха, воды, пищи вредными веществами.

Перечень получился весьма внушительным — 10 факторов риска. Уже на поверхностный взгляд видно, что по большей части эти факторы зависят от нас самих (питание, образ жизни), то есть субъективны. Объективными можно назвать лишь два из них. Это прежде всего наследственная предрасположенность и экология. Но и эти факторы не фатальные.

Если нам известно, что наши родители сердечники-гипертоники и кто-то из них даже умер от инфаркта или инсульта, то исключить, отсрочить на долгие годы и ослабить действие этого фактора можно только при условии строгого контроля за остальными факторами риска, которые, как мы видим, зависят от нас самих.

Генетический фактор риска распространяется не только на нас самих, но и на наших детей. Если у нас или у наших родителей были (или есть) сердечно-сосудистые болезни, то ответственность за спасение от них наших детей с самого раннего возраста лежит на нас. И опять-таки это прежде всего здоровый образ жизни.

Даже экологический фактор риска в какой-то мере зависит от нас, если это не стихийное бедствие, обрушивающееся на человека, вроде Чернобыля. Речь идет о том, что можно как-то ослабить, уменьшить вредное действие загрязнений, если уж не удается исключить их полностью. Если водопроводная вода загрязнена, то можно использовать фильтр для ее очищения. Овощи можно выращивать на своем огороде и поменьше есть колбас неизвестного происхождения, магазинных жирных соусов и т. д. Надо больше времени стараться проводить за городом на свежем воздухе, регулярно чистить организм от шлаков. Все это позволяет существенно ослабить действие неблагоприятного экологического фактора, даже если живешь в неблагополучном районе.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — самая распространенная и опасная болезнь сосудов и сердца. Она связана прежде всего с поражением артерий, по которым непосредственно через сердечную стенку в главную мышцу сердца поступает кровь. Эти артерии называют коронарными или венечными, а саму болезнь — коронарной болезнью. Две главные коронарные артерии отходят от аорты и разветвляются на более мелкие, образуя как бы корону или венец.

Главная мышца сердца, которая обеспечивает его постоянную работу — миокард («мио» — по-гречески

«мышца», «кард» — «сердце»). Для работы миокард нуждается в кислороде и питании, которое поступает в сердце с артериальной кровью по коронарным артериям.

Известно, что, когда человек находится в покое, не совершает никакой работы, просто лежит, необходимо, чтобы через коронарные артерии в сердце поступало около 0,3 литра крови в минуту. Если же человек двигается или выполняет работу, то сердце начинает биться чаще, через него должно проходить больше крови. Сердце начинает учащенно биться и при психо-эмоциональном напряжении, стрессе. При интенсивной физической нагрузке или при сильном стрессе потребность миокарда в кислороде и питании может возрастать в 5—7 раз, то есть через коронарные артерии должно проходить за минуту не 0,3 литра, как в состоянии покоя, а 1,5—2 литра! Чтобы пропустить такой поток крови, коронарные артерии должны быстро и сильно расшириться.

Если коронарные артерии здоровые и сердце тренированное, то даже самые высокие нагрузки человек переносит без неприятностей и каких-либо последствий. При здоровых сосудах и здоровом сердце человек может работать до изнеможения, краснеть или бледнеть от переживаний и даже не ощущать, что сердце у него испытывает сильную нагрузку.

Но если при такой нагрузке человек начинает чувствовать неприятные ощущения — сдавливание за грудиной или распирание, боли в области сердца или под левой лопаткой, нехватку воздуха и желание снизить нагрузку и отдохнуть — значит, коронарные сосуды у него не в полном порядке: сердце получает недостаточно крови.

Недостаточное обеспечение миокарда кровью и является проявлением ишемической болезни сердца. Слово «ишемия» состоит из двух греческих корней — «ишо» («недостаток», «задержка») и «хайма», «эйма» («кровь»). То есть «ишемия» — это недостаток, задержка крови, а ишемическая болезнь сердца — это недостаток обеспечения кровью сердца.

ИБС имеет несколько разновидностей.

Та форма, о которой мы уже говорили, когда боль возникает при физической или психо-эмоциональной нагрузке и проходит при снятии нагрузки, называется *стенокардией напряжения* или, как ее издавна называли в России, — грудной жабой. Слово «стенокардия» происходит от двух греческих слов — «стеноз» («сужение») и «кардио» (сердце).

На ранних стадиях болезни приступы стенокардии чаще возникают вначале при беге, быстром подъеме по лестнице или в гору, затем они появляются при быстрой ходьбе, особенно после еды, и в холодную ветреную погоду. Боль за грудиной или в сердце при отдыхе стихает. Но при возобновлении ходьбы возвращается и вынуждает идти медленно.

Все это должно насторожить тех, кто уже сталкивался с подобными ощущениями, но не придавал им значения, считая их случайными. Врачи говорят, что никогда не следует стараться перетерпеть такие ощущения. Ничего героического в этом нет, а вред и огромная опасность несомненны.

Обычно врачи рекомендуют в таких случаях положить под язык таблетку нитроглицерина. Прекращение или заметное ослабление боли и неприятных ощущений после этого, с одной стороны, подтверждает диагноз ишемической болезни сердца, а с другой — предотвращает нарастание и развитие приступа, который может окончиться инфарктом. Поэтому те, кто ощутил облегчение после приема нитроглицерина, больше уже с ним не расстаются, всегда имеют при себе в любых ситуа-

циях. И если не пользуются, то меняют через полгода, так как нитроглицерин за это время теряет свои лечебные свойства.

Заметим попутно, что боли в сердце могут возникать не только при стенокардии, но и при других болезнях, например при остеохондрозе, холецистите. Различить причину боли бывает порой трудно, но если прием нитроглицерина прекращает болевой приступ, то это скорее всего стенокардия.

Сейчас имеется много лекарств кроме нитроглицерина, которые не только снимают болевые приступы стенокардии, но и предупреждают их (сустак, нитронг, изодинит, нитросорбит и др.). Некоторые действуют несколько часов, и их принимают 3—4 раза в сутки, другие, так называемые препараты пролонгированного действия, принимают всего один раз в сутки.

Если же болевой приступ не прекращается даже после 3 таблеток нитроглицерина, принятых в течение 15 минут, и длится более 30 минут, то это говорит о возможном длительном спазме коронарных артерий (коронароспазме) или о закупорке артерии плотным сгустком крови — тромбом (коронаротромбозе). Сердце все больше испытывает недостаток крови (нарастает ишемия), возникает угроза инфаркта. В таких случаях нужно срочно вызвать «скорую помощь» и до ее приезда обеспечить сердцу покой.

Если лечение ограничивается приемом таблеток, а не комплексным устранением факторов риска, о которых мы уже говорили, то обычно со временем частота, продолжительность и интенсивность болевых приступов стенокардии возрастают. У некоторых людей болевые приступы могут возникать и в покое, без всякой нагрузки. Такая форма ишемической болезни сердца называется *стенокардией покоя*. Приступы чаще возникают в постели, ночью. Их связывают с активизацией ночью деятельности блуждающего нерва. Стенокардия покоя часто сочетается со стенокардией напряжения. И тогда больной не знает отдыха ни днем, ни ночью.

Еще более коварной формой ишемической болезни сердца является *немая*, или *бессимптомная стенокардия*. Такую болезнь трудно выявить на ранних стадиях по прямым признакам. Только обследование в поликлинике и выявление болезни с помощью электрокардиографии, особенно под нагрузкой (велоэргометрия), позволяет в таких случаях предотвратить внезапный инфаркт.

Если приступы стенокардии не прекращаются в течение нескольких месяцев, то говорят о хронической ишемической болезни сердца. И опять-таки если не проводить комплексного лечения и не устранять факторы риска (прежде всего — курение), то речь пойдет о развитии *прогрессирующей, или нестабильной стенокардии*. Нарастание приступов при прогрессирующей стенокардии приводит к так называемому предынфарктному состоянию, что само по себе уже говорит об опасности перехода к острой форме ишемической болезни сердца — инфаркту миокарда.

О том, насколько реален этот переход и что делать, чтобы он не состоялся, речь пойдет в следующем номере.

Сергей Демкин

ДЛЯ МУЖЧИН

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОСТАТИТА

Когда хотят дать высокую оценку профессионализму врача, обычно говорят: «Опытный врач». А уж потом добавляют ученую степень, если она есть. Куда реже в таких случаях приходится слышать эпитеты «думающий» или «ищущий». Мне посчастливилось познакомиться именно с таким думающим и ищущим врачом — кандидатом медицинских наук Александром Робертовичем Гуськовым.

«Горе уролога» — так в начале века медики называли хроническое воспаление предстательной железы, а проще — простатит. Тогда же они пришли к выводу, что это — самостоятельное, изолированное заболевание, то есть нозологическая единица в медицинской классификации. А вызывает его инфекция, попавшая в предстательную железу.

Причина вроде бы давно известна. Но рекомендуемые средства лечения — антибиотики, физиотерапевтические процедуры — до сих пор считаются малоэффективными. Между тем число больных простатитом в последнее время катастрофически растет. Статистика утверждает, что в странах СНГ им страдает каждый третий мужчина. Причем большинство не подозревает об этом, поскольку не обращает внимания на такие «мелочи», как небольшие трудности с мочеиспусканием. А это и есть симптомы простатита.

Другой тревожный сигнал — быстрое омоложение простатита. Еще недавно он встречался в основном у пожилых мужчин. Теперь появились даже 14-летние хроники, и с каждым годом их становится все больше.

Все эти печальные факты были известны мне, когда я отправился к Александру Робертовичу Гуськову в его андрологический центр «Санос» (что по-гречески означает «здоровье»). Меня интересовало, в чем принципиальное отличие его методики от традиционных. Но прежде чем переходить к изложению того, что я узнал от Гуськова, необходимо сделать небольшой экскурс в область анатомии.

Несмотря на маленькие размеры (в норме предстательная железа, состоящая из 50 долек, не превышает в диаметре 3 сантиметров), она выполняет очень важные функции. Во-первых, этот орган играет важную роль в механизме эрекции. Вырабатываемые им гормоны поступают в кровь и вместе с другими гормонами задают суточные биоритмы сексуальной активности. Их концентрация вызывает либидо — половое влечение. Во-вторых, предстательная железа обеспечивает зачатие. Образующиеся в яичках сперматозоиды поступают в семенные пузырьки, где созревают, достигая определенной подвижности. При семяизвержении они попадают в уретру, а

там омываются секретом простаты, который гарантирует их дальнейшую жизнедеятельность и в итоге — оплодотворение женской яйцеклетки. Наконец, простата — это своеобразный мышечный «кран», окружающий уретру и регулирующий мочеиспускание. При наполнении мочевого пузыря он открывается и, работая как перистальтический насос, выдавливает струю.

А теперь послушаем доктора Гуськова:

— Главный недостаток традиционных методик в том, что они не учитывают особенности хронического простатита и подходят к нему так же, как и к его катаральной стадии. На этой первой стадии воспаляется лишь железистая ткань предстательной железы. И тут вполне применимы традиционные методики. Во-первых, антибактериальная терапия с учетом не только вида микрофлоры в секрете простаты и ее чувствительности к химиотерапевтическим средствам, но и способности тех или иных противомикробных препаратов проникать к железе и создавать в ней лечебную концентрацию. Применяют также ультразвук и микроволновую СВЧ-терапию, которые обладают болеутоляющим и противовоспалительным действием и улучшают питание тканей. Такое лечение может сопровождаться физиотерапевтическими процедурами в сочетании с приемом биогенных стимуляторов, например экстракта алоэ, витаминов, общеукрепляющих средств и протеолитических ферментных препаратов.

При сильных болях и серьезном нарушении мочеиспускания назначают спазмолитические и анальгезирующие средства, желательно в свечах. Или же используют электрофорез с применением препаратов, обладающих местным анестезирующим действием. Мочу же при необходимости выпускают специальным катетером. Но, повторяю, все это относится только к первой стадии воспаления предстательной железы, пока оно еще не стало хроническим.

К сожалению, мужчины часто не обращают внимание на первые симптомы заболевания — ощущение тяжести в нижней части живота, неполное опорожнение мочевого пузыря, учащенные позывы, некоторое ослабление эрекции. А дальше наступает расплата: заболевание переходит, как говорят медики, в фолликулярную стадию. Воспаляются выводные протоки отдельных долек железы. С их стенок слущивается эпителий и вместе со слизью скапливается в тоненьких канальчиках, затрудняя отток секрета. Но пока, хоть и с трудом, он все же идет, человек не чувствует особого дискомфорта и не обращается к врачу. Процесс может длиться годами. А на экране дисплея такие воспаленные протоки уже выглядят темными щелями.

Постепенно в этих канальчиках образуются пробки, закупоривающие выход секрета. В дольках простаты начинаются микроабсцессы. Из-за скапливающегося гноя они раздуваются, становятся каплевидными, а затем и мешкообразными. Когда дольки одна за другой выходят из строя, перестает нормально функционировать и вся предстательная железа. Из перистальтического насоса она превращается в неисправный кран, через который едва сочится моча. Тут уж больной волей-неволей обращается к врачу.

Признаюсь, когда я слушал рассказ Гуськова, у меня возникло сомнение. Если все так просто, то почему на протяжении десятков лет урологи не понимали, да и сейчас не все разделяют мнение, что хронический простатит — это не банальное воспаление предстательной железы, а закрытый гнойный процесс, требующий совсем иного лечения?

По словам Гуськова, это вполне объяснимо. Дело в том, что ни по жалобам больного, ни при пальцевой диагностике через прямую кишку, ни даже по анализам невозможно точно оценить состояние простаты, а тем более наличие микроабсцессов в ее отдельных дольках. Обычно врачи считают результаты анализов объективной отправной точкой при распознавании той или иной болезни. Но в случае хронического простатита, как это ни парадоксально, анализы чаще не проясняют картину, а вводят в заблуждение. Делаются эти анализы так: пальцем массируется простата, из нее выдавливается секрет, попадающий в уретру, откуда ее и берут на исследование. Исследуют ее под микроскопом и определяют количество лейкоцитов. Если они в норме — все в порядке, если больше — простатит.

Но, как установил доктор Гуськов, лишь у трети больных простатитом обнаруживается повышенное содержание лейкоцитов в секрете. Причем им замечена обратная закономерность: чем лучше анализ, тем больше оснований подозревать хронический простатит, если у больного есть основные симптомы — затруднения с мочеиспусканием, боли, частые позывы. Поскольку во время массажа секрет поступает как раз из здоровых долек, в которых лейкоциты в норме, о больных, где идет гнойный процесс, врач может и не подозревать. Ведь из-за пробок в протоках выделения оттуда не поступают. Конечно, микроабсцессы в простате можно выявить с помощью пункционной биопсии, прокола. Но это слишком травмирующая процедура, да к тому же нет гарантии, что анализ будет взят именно из пораженных долек предстательной железы

Более точную картину дает ультразвуковое обследование. На экране можно разглядеть темные пятнышки в тканях простаты. Они могут иметь разную форму: щелевидную, треугольную, каплевидную, мешкообразную — в зависимости от того, как далеко зашли абсцессы. Но для этого нужны не наружные, а ректальные датчики, еще лучше с вращающейся головкой, которые позволяют видеть объект исследования в нескольких проекциях. И, конечно, вести такое обследование могут только специально подготовленные врачи, владеющие этой аппаратурой.

При лечении закрытого гнойного процесса те средства, которые обычно применяются при хроническом простатите, малоэффективны.

Во-первых, антибиотики. По идее они должны убивать микробов-возбудителей и гасить воспалительный процесс. Но, поскольку протоки в дольках простаты закупорены пробками, внутрь к месту абсцесса антибиотики не попадают и убивают не инфекцию, а здоровую микрофлору в желудочно-кишечном тракте, нанося вред организму. Особенно если лечащий врач является приверженцем антибактериальной химиотерапии и считает возможным кормить больного антибиотиками на протяжении нескольких месяцев да еще и в максимально допустимых дозах. В результате такого лечения хронический простатит каким был, таким и остается, но к нему могут добавиться авитаминоз, аллергия, дисбактериоз, может даже пострадать печень.

Что касается физиотерапевтических процедур вроде грязевых, озокеритных, парафиновых аппликаций и тампонов, сидячих ванн и горячих микроклизм, то они лишь способствуют размножению теплолюбивых бактерий. Кстати, никто не назначает подобных процедур, например, при гнойном аппендиците или флюсе.

Остается операция, поскольку иначе хронический простатит может привести к склерозу шейки мочевого

пузыря и постепенному перекрытию мочевого канала. Однако и тут все не так просто.

— Через уретру вводится электронож, — объясняет Гуськов. — Им иссекаются нездоровые ткани простаты, а заодно и рубцовая ткань шейки. Теоретически считается, что таким образом ликвидируется воспаление железы и открываются протоки. Но долек-то 50, а гнойные полости в них крошечные — по 1—2 миллиметра. В каких именно дольках развились эти микроабсцессы, определить практически невозможно. Поэтому часть гнойников неизбежно остается, и процесс деградации простаты продолжается. После операции хронический простатит вновь набирает силу, нарушаются функции мочевого пузыря, потом почек. Тогда не избежать новой операции.

К такому неутешительному выводу пришел Гуськов в свое время. И решил найти другой путь лечения хронического простатита. На это ушел не один год, но и не так уж много, если учесть, что речь идет о революционной методике, у которой нет аналогов в мире.

Поскольку речь идет о вялотекущем воспалительном процессе, причем гнойном, то и лечить его надо так, как обычно лечат гнойные заболевания, решил Гуськов. Правила гнойной хирургии сформулировал еще Гиппократ, и ничего лучшего с тех пор не придумано: вскрывай, удаляй гной, а потом лечи. Оперативным путем сделать это нельзя. Но раз от каждой дольки в уретру идет канальчик, можно ввести в нее катетер и откачать гной с помощью вакуума.

Однако осуществить эту идею на практике оказалось очень трудно. Вместе с инженером Васильевым Гуськову пришлось решить массу проблем. Найти форму катетера, чтобы он не «прилипал» к простате. Материал для его изготовления. Число, размер и расположение отверстий, чтобы они надежно отсасывали гной, но не втягивали и не травмировали нежную слизистую оболочку. Рассчитать мощность вакуумного насоса, режим его работы и т. д. и т. п.

Гуськов поставил множество опытов на моделях, затем провел обязательные клинические испытания. И лишь в 1994 году его вакуумный аппарат был допущен Минздравом к серийному производству. Его главная конструктивная особенность — тончайший гибкий катетер с чуть вогнутой поверхностью, из-за чего между ним и простатой остается небольшой зазор. Катетер подключен к вакуумной установке, создающей периодические разряжения и за счет этого откачивающей гной из простаты.

— Вся процедура санации проводится под контролем УЗИ, — рассказывает Александр Робертович, — а выводимые из простаты продукты сразу отдаются на морфологический анализ. На экране дисплея видно, как одна за другой исчезают «черные дыры» — исчезают микроабсцессы. А таких крошечных гнойничков, размером в просяное зернышко, в железе бывает до двадцати штук. При этом важно подчеркнуть один момент. Предварительно, для того чтобы размягчить пробки в канальчиках простаты и сделать менее вязким ее секрет, применяются пищеварительные ферменты типа трипсина, которые участвуют в расщеплении белков в кишечнике. Для уменьшения их концентрации и предотвращения аллергических реакций мы вводим эти препараты не внутримышечно, а с помощью низкоэнергетического инфракрасного лазера и ультразвука.

После того как проведена полная санация предстательной железы, можно приступать ко второму этапу лечения хронического простатита — восстановлению кровоснабжения и мышечного тонуса простаты, нарушен-

ных в результате длительного гнойного воспаления. Через те же электроды-катетеры на простату подается импульсный электрический ток, который активизирует мышечную ткань, оживляет нервные волокна и стимулирует работу железы. Применяются также всевозможные прогревания, СВЧ и УВЧ, ректальный вибромассаж, пришедший на смену грубому пальцевому массажу. Вибромассажер работает мягко, с нормированной вибрацией в индивидуальном режиме. На этом же этапе проводится курс антибактериальной терапии.

Результаты применения методики Гуськова говорят сами за себя. По традиционной методике, рекомендованной Минздравом, курс лечения больных хроническим простатитом составляет четыре месяца, да к тому же редко дает хорошие результаты. Курс Гуськова — месяц, причем излечиваются 95—97 процентов больных. Таких впечатляющих успехов еще не удавалось достичь в лечении простатита.

— А вообще, пролечив достаточно большое число больных, я пришел к выводу, что такой болезни, как хронический простатит, описанной во всех медицинских учебниках, не существует, — неожиданно подытожил Гуськов.

— Что же в таком случае вы лечите? — удивился я.

— Я лечу мужчин от осложнения, вызванного слабостью их иммунной системы. Когда мы стали открывать протоки и делать морфологический анализ выделений из простаты, то обнаружили целый букет различных инфекций. Раньше о них вообще не подозревали, поскольку патогенные микробы находились в закрытых полостях железы. Выяснилось, что тут и гонококки, и стрептококки, и трихомонады, и хламиды, и стафилококки, и вирусы. А вот какого-то одного микроба, характерного именно для хронического простатита, нет.

Больной иногда удивляется: «Как же так? Ведь я никогда не болел гонореей!». Объясняется это просто. В организме постоянно находятся возбудители различных инфекций, но они подавляются иммунной системой. Если же эта система ослаблена, они начинают активно размножаться. Образуются патогенные очаги, где возникают воспалительные процессы. Простата же по сравнению с другими органами наиболее подвержена инфекции. Это — одно из самых уязвимых мест: в ней очень большой кровоток, и следовательно, велик риск занесения различных микробов. Не случайно у каждого больного хроническим простатитом мы обнаруживаем или хронический тонзиллит, или гайморит, или воспаление толстого кишечника и прямой кишки, или язву двенадцатиперстной кишки — ее инфекционная природа уже доказана, или какие-то другие источники инфекции. Поэтому теперь, диагностируя больного, мы пишем в истории болезни: иммунодефицитное состояние, хронический инфекционный процесс. Дальше перечисляем очаги инфекции, например, тот же тонзиллит или проктит.

Окончание на стр. 46

Научно-исследовательский и лечебный центр неоперативной урологии
«САНОС»
Телефоны: (095) 324-20-64; (095) 324-29-91 (факс)
Лечебный центр неоперативной урологии
«МЕДИСТИМ«
Телефон: (095) 245-78-14

Валентина Ефимова

САМОЛЕЧЕНИЕ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение печени и желчных путей

Очищение печени и желчных путей считается важнейшей процедурой в системе очистительной терапии. Печень участвует в процессах пищеварения, кровообращения, обмена веществ. Нарушения в каждом из этих процессов тяжело отражаются на состоянии печени, оставляя в ней губительные шлаковые следы. В протоках желчного пузыря при злоупотреблении жирной, жареной, острой пищей могут образоваться разнообразные по характеру камни. Рано или поздно они сигнализируют о себе приступами печеночной колики, острым холециститом и другими серьезными недугами. Нередко больным предлагают операцию по удалению желчного пузыря. Однако и хирургическое вмешательство не всегда приводит к благоприятному исходу, ведь после удаления желчного пузыря нагрузка на печень по выводу шлаков возрастает.

Существуют эффективные методики очищения печени и вывода желчных и печеночных камней без операции. Здесь приведены несколько таких методик. Хочу обратить внимание читателей на следующее обстоятельство: применять любую из этих методик можно только после очищения кишечника, потому что в зашлакованном кишечнике выведенные из печени токсины вновь будут всасываться в кровь и вызывать отравление организма.

Очищение печени по Ю. А. Андрееву, И. П. Неумывакину, Н. А. Семеновой. Процедуру лучше проводить в субботу, чтобы в воскресенье отдохнуть. До проведения процедуры (и после нее) в течение недели следует соблюдать вегетарианскую диету. Затем 3 дня подряд пить только свежеприготовленный яблочный сок. Каждое утро в эти 3 дня надо делать очистительную клизму.

Если приготовить яблочный сок сложно, то, по совету болгарского целителя И. Йотова, сок можно заменить отваром овощей. Берут 1 кг неочищенного картофеля, 5—6 неочищенных средних морковок, 50 г корня или зелени петрушки или сельдерея, моют и режут. Очищают и измельчают большую луковицу. Все овощи заливают водой, доводят до кипения и держат на малом огне 1 час. Отвар выпивают в течение суток. На второй и третий день готовят такой же отвар.

Итак, на третий день к 19 часам, когда по биоритмам открываются каналы печени, приготовьте по 200 г оливкового масла и свежевыжатого сока лимона (можно использовать и

Продолжение. Начало в № 4, 5, 1997 г.

консервированный сок) и лягте, расслабившись, на диван с теплой грелкой на области печени. Масло и тепло в данном случае помогают растворению и движению камней, а сок стимулирует функцию печени. Тепло, кроме того, активизирует кровообращение в печени. А. С. Залманов рекомендовал людям, у которых печень или селезенка увеличены в объеме, регулярно класть горячую грелку на область печени хотя бы на 40 минут.

Ровно в 19 часов начинайте прием масла и сока. Три столовые ложки масла запейте тремя столовыми ложками сока. Повторяйте прием масла и сока через каждые 15 минут, пока не опустеют оба стакана.

Естественно, для визуальной оценки результатов процедуры опорожняться надо не в унитаз, а в судно, содержимое которого можно промыть водой. По собственному опыту и опыту своих единомышленников знаю, что, несмотря на неоднократные очистки, крупных и средних билирубиновых камней каждый раз набирается горсть, мелкие же камни нам просто надоедало считать. Много выходит различных пленок, грязи, напоминающей мазут.

В день проведения процедуры перед сном желательно сделать очистительную клизму и повторить ее на следующей день утром, чтобы помочь внутренним органам очиститься. Как правило, вскоре после утренней клизмы из вас начнет исторгаться поток разнообразных шлаков. Клизмы следует повторять до тех пор, пока вода не станет чистой. После заключительной клизмы можно легко позавтракать, а в течение дня соблюдать вегетарианскую диету и не переедать.

Если на третий-четвертый день в области печени чувствуется тяжесть, значит, печень очистилась не полностью, поэтому через 2—4 недели чистку надо повторить. Некоторые специалисты рекомендуют повторные чистки даже при отсутствии ощущения тяжести. Г. П. Малахов считает, что печень требует неоднократной повторной чистки потому, что четыре ее доли освобождаются от камней одна за другой, а не одновременно. При повторной чистке число «голодных» дней (питание только соком или овощным отваром) можно на день сократить.

Если печень у вас была нездоровой, после очистки полезно попить настой шиповника, бессмертника, кукурузных рылец и других трав и соблюдать щадящую диету, исключающую острые, жирные и жареные блюда. Особенно губительно действует на печень после процедуры очищения алкоголь. Даже абсолютно здоровым людям его нельзя пить в течение месяца после проведения процедуры.

Очищение печени по Н. Уокеру. В течение дня 3—5 раз (и более) выпивают стакан смеси сока одного лимона, разбавленного горячей водой, с морковным, свекольным и огуречным соками (по полстакана каждого сока). Прием соков продолжают от нескольких дней до нескольких недель в зависимости от количества и размера камней и их «желания» тронуться с места.

Очищение печени по Г. П. Малахову. Утром делают клизму, затем целый день пьют сок кислых яблок, смешанный со свекольным в пропорции 4:1, или соковую смесь, рекомендуемую Уокером. За день желательно выпить не менее 2 л такой очистительно-питательной жидкости, а с 19 часов проводить описанную выше процедуру очищения печени.

Очищение печени по А. В. Игнатенко. 40 г цветков или всего растения ноготков заваривают 1 л кипятка. В течение дня выпивают эту дозу в три приема за 20 минут до еды. Продолжают прием в течение 2—3 недель. Это первый этап очищения печени.

Второй этап — вывод камней. *Гото-*

вят смесь из 100 г оливкового масла и 100 г свежевыжатого сока лимона (благодаря предварительной очистке травами объем обычных компонентов уменьшен, и в отличие от других методик их рекомендуется смешать). Смесь охлаждают до температуры +10° С.

В первый день обедают, но не ужинают. Перед сном, постоянно помешивая, выпивают смесь маленькими глотками, с постели после этого не встают. На второй день утром делают клизму, а в течение дня пьют только кипяченую воду с добавлением меда и лимонного сока или лимонной кислоты. Утром третьего дня вновь делают клизму, едят вареные овощи, сухофрукты.

После одной из клизм начнут выходить камни. Для большего эффекта процедуру рекомендуется через 2 недели повторить.

Очищение печени по А. Зараеву. Неделю соблюдают вегетарианскую диету. Накануне проведения очистительной процедуры вечером съедают салат из свежих овощей с добавлением сока лимона. В 9 часов утра съедают кашу из геркулеса, сваренную на воде, в 12 часов выпивают чай: на 200 мл кипятка 1,5 чайной ложки зверобоя и 0,5 чайной ложки мяты с добавлением лимонного сока и меда. Перед чаем принимают 2—3 таблетки экстракта крушины или листа сенны.

В 14 часов кладут грелку на печень, через час снова пьют 2—3 таблетки экстрактов слабительных трав и горячий чай, прогревая тем самым печень.

В 18 часов надо насушить в духовке тонкие ломтики черных сухарей, подсолив их, затем выжать сок одного лимона, развести его таким же количеством воды и заварить кофе (2 чайные ложки на стакан воды). После этого принимают 1 таблетку нош-пы и 1 таблетку папаверина. В 19 часов пьют 150 г подогретого оливкового или другого высококачественного растительного масла, запивают его лимонным соком и кофе. Затем, съев сухари, надо лечь на левый бок и расслабиться. Через час снова можно выпить 150 г масла. Вечером и утром — клизма.

Метод, применяемый в Трускавце. Он сходен с предыдущим, но исключает прием слабительных экстрактов, таблеток и сухарей. По этой методике тоже рекомендуется с утра съесть кашу, а в 14 часов лечь в постель с грелкой. Масло и лимонный сок пьют вместе с кофе, который способствует расширению сосудов. А главное начинается на следующий день: ровно в 6 часов утра делают клизму из 1 л отвара ромашки (накануне вечером готовят 5 л такого отвара) и повторяют ее через каждый час — всего пять клизм. Ромашка как противовоспалительное и асептическое средство уменьшает токсическое воздействие шлаков, продвигающихся по желудочно-кишечному тракту, а частые клизмы ускоряют их выход. Мы, проводя очистку с применением таких клизм, в день извержения камней практически не чувствовали слабости, которая бывает обычно после проведения этой бескровной операции по удалению камней.

Тем, кто решился освободить от камней желчный пузырь, печень, почки, стоит попробовать разные методы, чтобы понять, какое из используемых средств лучше воздействует на камни, накопленные в ваших внутренних органах, так как в зависимости от индивидуальных особенностей организма, характера вашего питания, условий окружающей среды химический состав этих камней весьма различен.

Медленное очищение печени растительным маслом, помимо вывода шлаков из печени, способствует очищению всего организма от токсинов и потому улучшает самочувствие человека при многих заболеваниях.

В зависимости от состояния здо-

ровья 1—3 раза в день берут в рот столовую ложку растительного масла и энергично взбалтывают его во рту, особенно под языком, где располагается густая сеть кровеносных сосудов. Через 15—20 минут масло превратится в белую жидкость, содержащую разнообразные яды. Их впитало масло через находящиеся во рту выходы кровеносных сосудов и слюнных желез.

Самое главное — нельзя глотать ни капли этой ядовитой жидкости; выплюнув ее, надо хорошо очистить и промыть полость рта.

Такие процедуры проводят в течение 1—2 недель.

Очищение печени травами. П. М. Куреннов в своем «Русском народном лечебнике» рассказывает, что русские знахари при заболеваниях печени и желчного пузыря, в том числе при наличии камней, длительное время поили больных отваром хвоща полевого.

Фитотерапия, как и гомеопатия, основана на длительном и регулярном применении препаратов. Тем, кто настроен на долгое лечение, киевский фитотерапевт А. А. Захарченко предлагает следующий рецепт. Столовую ложку смеси трав, взятых в равной пропорции: хвощ полевой, кукурузные рыльца, спорыш, цветки календулы, заливают 2 стаканами кипятка, нагревают 1—2 минуты и настаивают 30—40 минут. Процеживают и принимают по полстакана 3 раза в день после еды. Курс лечения — 3 недели; после недельного перерыва курс повторяют.

Методика Ж. А. Шишко. Три стакана непротравленного овса промывают теплой водой, засыпают в пятилитровую эмалированную кастрюлю и заливают 4 л холодной воды. Закрывают крышкой и настаивают сутки.

Стакан плодов шиповника измельчают в фарфоровой или деревянной ступке (в железной ступке витамин С окисляется), заливают 1 л кипящей воды, хорошо укутывают и настаивают сутки.

Через сутки в кастрюлю с овсом добавляют 2 столовые ложки березовых почек (воду не менять) и 3 столовые ложки брусничного листа. Ставят кастрюлю на огонь, доводят смесь до кипения и на медленном огне кипятят 15 минут. После этого добавляют 2 столовые ложки кукурузных рылец и 3 столовые ложки спорыша. Продолжают кипятить на медленном огне еще 15 минут. Настаивают 45 минут и осторожно, не взбалтывая и не отжимая, процеживают. Соединяют полученный отвар с отваром шиповника и получают средство для очищения печени. Переливают его в бутылки из темного стекла и ставят в холодильник.

Принимают смесь по 150 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Последний прием должен быть не позднее 19 часов.

Данное средство может быть использовано для очищения печени и профилактики ее заболеваний и у детей. Малышам от 1 года до 3 лет рекомендуется принимать по 1 чайной ложке отвара, от 3 до 5 лет — по 1 десертной, от 5 до 7 лет — по 1 столовой, от 7 до 10 лет — по 30 мл, старше этого возраста — 50—70 мл.

Ощищение печени глиной. В. М. Травинка использовала для очистки печени и желчного пузыря глину. С этой целью надо не меньше месяца 3 раза в день пить глиняную воду (1 чайную ложку глины размешать в стакане воды, пить только отстоявшуюся жидкость, оставляя на дне осадок).

Очищение суставов

Пожалуй, нет сегодня человека, который не ощущал бы боли или хотя бы неудобств, доставляемых отложениями солей на суставах и позвонках. Существуют разные способы растворения этих солей.

Очищение суставов лавровым листом. Утром 5 г лаврового листа помещают в эмалированную кастрюльку и заливают 300 мл воды. Кипятят 5 минут при открытой крышке, чтобы улетучились эфирные масла, раздражающе действующие на почки, после чего снимают кастрюлю с плиты, хорошо укутывают ее одеялом и томят отвар 3 часа. Полученный крепкий отвар пьют в течение 12 часов мелкими глоточками (употребление сразу всей дозы может вызвать кровотечение во внутренних органах). Отвар принимают в течение 3 дней. Через неделю трехдневный цикл повторяют.

Не стоит пугаться, если у вас вдруг появится жжение в мочевом пузыре и мочеиспускательном канале: соли могут столь интенсивно растворяться, что их высокая концентрация в урине раздражает мочевыделительные органы.

Чтобы выходящие шлаки не вызвали аллергических явлений, в дни очистки лавровым листом рекомендуется делать клизмы и придерживаться вегетарианской диеты.

Отвар лаврового листа оказывает больший эффект, если его прием совмещать с ванночками из отвара овсяной соломы: пучок соломы кипятят 30 минут и в этом отваре не меньше получаса держат руки или ноги с подагрическими «шишками». После ванны полезно растирать больные суставы специальным яичным настоем.

Яйцо (желательно не инкубаторное), предварительно обмытое водой, осторожно опускают в майонезную баночку и заливают до краев 5—9%-ным столовым уксусом. Плотно закрывают ее и ставят в холодное темное место, а через 2 дня открывают. За это время скорлупа растворяется, но остается пленка. Ее прокалывают, содержимое яйца выпускают в уксус, хорошо взбалтывают и баночку ставят в темное прохладное место еще на 2 дня. Полученный настой используют для растирания.

Очищение суставов подсолнухом. Чай из корней подсолнуха, по мнению Б. В. Болотова, растворяет соли в организме. Для этого с осени запасают толстые части корней, срезая и выбрасывая волосатые верхушки. Корни обмывают и сушат. Перед употреблением их дробят на мелкие кусочки размером с фасолину. В эмалированную посуду всыпают 1 стакан корней, заливают 3 л воды и кипятят 1—2 минуты. Отвар выпивают в течение 2—3 дней.

Корни подсолнуха можно использовать вторично, сохраняя их после отваривания в холодильнике. Их вновь заливают тем же количеством воды и кипятят, но уже 5 минут, и чай снова выпивают за 2—3 дня. После этого берут новую порцию корней (стакан) и повторяют процедуру. Продолжительность лечения — месяц и более.

При этом методе соли начинают выводиться только после 2 недель лечения. Когда в моче перестанут осаждаться соли, она станет прозрачной, как вода. Если собирать путем отстаивания мочи все выходящие соли, то, как утверждает Б. В. Болотов, у взрослого человека их может набраться до 2—3 кг.

При очистке корнями подсолнечника нельзя есть острые и очень соленые блюда, а также употреблять уксус. Пища должна быть преимущественно растительной.

Очищение суставов петрушкой. Эту методику рекомендует фитотерапевт А. А. Захарченко: стакан тертых корней петрушки заливают 0,5 л горячего молока и оставляют в термосе на ночь. Утром смесь перемешивают, делят на три части и съедают в три приема в течение дня. Лечение продолжают 10—12 дней.

При отсутствии корней можно использовать растолченные семена петрушки, но их надо брать всего 1 чай-

ную ложку на 0,5 л молока. Следует учитывать, что те содержащиеся в петрушке вещества, которые растворяют соли, экстрактируются только в молоке, поэтому его в данном рецепте водой заменять нельзя.

Тибетский метод очищения суставов и мочеполовой системы. В полулитровую банку засыпают 2 столовые ложки риса, заливают водой и оставляют на сутки. На следующий день промывают рис в этой банке (первой) и заливают свежей водой. Затем засыпают 2 ложки риса во вторую банку и тоже заливают его водой. Так в течение 5 дней заполняют 5 банок, не забывая обновлять в них воду. На шестой день берут первую банку для использования, а к четырем оставшимся добавляют новую, пятую банку. Из вымоченного риса варят кашу и съедают ее без соли и хлеба. В течение четырех часов после этого другой еды и питья не принимают, чтобы дать возможность рису «вытянуть» соли. Такое лечение продолжается 40 дней.

Очищение суставов по Г. П. Малахову. Стакан риса вымачивают трое суток, затем воду выливают, добавляют 2 стакана свежей воды и варят рис, пока вода не выкипит. Делят кашу на четыре равные порции и съедают каждую через одинаковое время за 20 минут, выпивая перед этим полстакана воды. В течение дня выпивают стакан отвара шиповника, а на следующий день съедают 500 г свеклы и 500 г яблок. Через 3—4 дня процедуру повторяют. Лечение продолжают до получения удовлетворительного результата.

Следует учитывать, что использование в этих целях дробленых, сильно шлифованных сортов риса даст мало эффекта. Более всего пригоден нешлифованный, темный рис.

Продолжение следует

Повышение температуры — это кризисное состояние тепловой системы организма, которое может быть вызвано самыми разными причинами. У детей оно бывает связано с возбуждением, длительным путешествием, изменением погоды, переохлаждением, прорезывающимся зубом. Все это ослабляет организм и может привести к проникновению в него возбудителей болезни. Здесь тоже есть свои особенности: у одних детей никогда не бывает повышенной температуры, у других она высоко не поднимается, но держится долго, у третьих температура подскакивает резко, но ненадолго. Есть семьи, где дети ранней весной всегда заболевают, в то время как соседские ребята преспокойно бегают по лужам. Затем роли могут поменяться, и часто дети, заболевшие во вторую очередь, переносят инфекционное заболевание гораздо тяжелее.

У взрослых — свои особенности. Те, кто работает много, в хорошем ритме и охотно, куда менее подвержены гриппу, чем те, кто часто «расслабляется». Может быть, у первых выше тепловая активность? Может быть, повышение температуры — попытка организма возместить недостаток активности?

И родителям, и врачам хорошо известно, что после болезни, сопровождавшейся высокой температурой, у ребенка часто меняется характер и поведение и, что особенно поражает, даже меняются черты лица. Бывает так, что родители спорят о том, на кого из них больше похож ребенок, а после его болезни вдруг обнаруживают, что он обрел собственные, ни на кого не похожие черты.

Известно также, что врожденные

Вольфганг Гёбель, Михаэла Глёклер,
Германия

МАМАМ, БАБУШКАМ

У ребенка жар

Фото Виктора Антонова

заболевания (например, экзема или астма) после тяжелой болезни, сопровождаемой высокой температурой, могут значительно ослабеть или вообще исчезнуть. Физиологическая причина, возможно, в том, что наследственный материал (гены) представляет собой не статическую величину, как считалось ранее, а динамическую. Это, кстати, подтверждено иммунологическими и генетическими исследованиями двух последних десятилетий. Общее проявление (экспозиция) различных генетически обусловленных

воздействий может меняться под влиянием стимулирующих факторов, например повышения температуры и связанных с этим иммунных процессов. Могут возникать и выравнивающие эффекты, полностью или частично компенсирующие болезненные аномалии, например экзему или астму. Японский ученый С. Тонегава, получивший в конце 80-х годов Нобелевскую премию в области медицины, обнаружил, что при активизации лимфоцитов могут возникнуть процессы рекомбинации генов и соответственно появиться новые иммунные реакции.

Внешние признаки этих процессов можно заметить в том, что потеря веса, сопровождающая всякое заболевание с высокой температурой, после выздоровления быстро восстанавливается. Образно говоря, можно предположить, что под воздействием температуры «демонтировалась» какая-то «деталь» унаследованного ребенком организма и теперь на ее месте создается новая.

Многие родители, наслушавшись медицинских советов, едва температура поднимается выше 38,5°, дают ребенку жаропонижающее лекарство. А если диагностирован воспалительный процесс, сразу хватаются за антибиотики. В таких случаях у организма не будет возможности бороться с болезнью своими силами, его активность окажется скованной. Мало того, при серьезных заболеваниях организму не хватит тренированности, чтобы справиться с задачами более сложными, чем, например, при простудных инфекциях.

Тот, кто при лечении болезни ориентируется на общую ситуацию развития ребенка, не станет ни бесконтрольно пичкать его жаропонижающими средствами, ни принципиально от них отказываться. Ведь всякое лечение, неправильно оценивающее собственную активность ребенка, отрицательно скажется на его дальнейшем развитии. Один ребенок нуждается в повышении температуры для стимуляции активного обмена веществ, а другого необходимо защитить от высокой температуры, чтобы он не слишком ослаб.

Отрадно видеть, когда восстанавливается доверие к собственным силам ребенка, который вследствие этого легче выдерживает очередное заболевание — его организм научился бороться самостоятельно.

От редакции

Педиатры с большим стажем, доктора медицины Вольфганг Гёбель и Михаэла Глёклер работают в Многопрофильной клинике в Хердеке. Для них характерен подход к лечению с гуманистических христианских позиций, учитывающий не только физическое, но и духовное и душевное развитие ребенка.

Эта статья носит скорее ознакомительный, чем рекомендательный характер. Даже не разделяя взгляды немецких врачей, родители могут сделать для себя важный вывод: высокая температура у ребенка не должна вызывать панику у взрослых.

Напомним принятый у большинства наших врачей несколько более компромиссный подход к лечению температурящего ребенка: до 38—39° организм должен справляться с этим состоянием сам, а при более высокой температуре надо помочь ему жаропонижающими средствами, чтобы избежать излишней нагрузки на сердце.

Игорь Володкевич

ДЕТИ

КОГДА ИДТИ В ШКОЛУ?

Начальная школа в нашей стране вот уже лет 10 работает по системе 1—3 и 1—4. Когда классы для шестилеток вышли за рамки эксперимента, родители, желавшие видеть своих детей (и себя) впереди прогресса, привели туда своих малышей.

Сегодня, когда обучение шестилеток в школе стало уже сложившейся практикой, энтузиазм и эйфория по этому поводу несколько поутихли. Большинство реально и здраво мыслящих родителей не торопятся вести малышей в школу. И все же есть родители, стремящиеся отдать своих шестилетних детей в первый класс. Только теперь ребятишек отдают в классы, где обучаются семилетние. Обычно это дети из достаточно интеллигентных семей. Кому как не их родителям надо бы знать, что человеческому существу от момента зачатия необходимо пройти все без исключения этапы развития, предусмотренные природой. И если мы с непонятным упорством пытаемся их перепрыгнуть или обойти, то неприятные последствия неминуемы.

Многие мамы и папы, озабоченные ранним развитием своих детей, словно

Фото Виктора Ахломова

боясь опоздать, не успеть, проиграть, ставят перед собой и своим ребенком только одну цель: «В школу! Скорее, а то будет поздно!». И в поддержку своих устремлений ссылаются на авторитет знаменитой семьи Никитиных.

Однако у Никитиных дети не пошли в школу раньше времени, хотя и умели читать уже в три года. Правда, они закончили школу на 2—3 года раньше, но, согласитесь, это разные вещи. Разрешите процитировать Никитиных: «Школа — это прежде всего парта, сидение за ней по нескольку часов в день, это, кроме того, сидение за домашними занятиями, за чтением десятков и сотен книг, это, короче, резкое ограничение подвижности ребенка в то самое время, когда он особенно нуждается в интенсивном разнообразном, радостном движении. Вот и выходит, что прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы ребенок уже до школы стал крепким и сильным».

Не секрет, что наша массовая школа не способствует укреплению или хотя бы сохранению здоровья. Только 10% выпускников школы могут считаться здоровыми, хроническую патологию имеют примерно 40% юношей и 75% девушек. Столь низкий уровень здоровья носительниц генофонда представляет собой реальную угрозу будущему нации. За время обучения в школе число детей с патологией зрения увеличивается в 5 раз, опорно-двигательного аппарата — в 1,5—2 раза, с аллергическими заболеваниями — в 3 раза, заболеваниями крови — в 2,5 раза, нервными болезнями — в 2 раза. За последние 10—15 лет у каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Есть о чем задуматься, не правда ли? Но не только насилие над физической природой растущего человека уносит здоровье школьников. Множество психологических и моральных проблем встает перед ребенком сразу и в полный рост. Необходимо завоевать свое место в новом, незнакомом коллективе, а это непросто. И вдвойне непросто тому, кто младше всех. Необходимо быть всегда внимательным, собранным, дисциплинированным, трудолюбивым. Надо быть всегда готовым к проверкам и контрольным. Надо, наконец, овладевать школьной программой. Надо еще и расти, и желательно расти здоровым. Хватит ли энергии на все эти задачи?

То, что в 7 лет ребенок перенесет уже достаточно легко, у шестилетнего малыша вызовет стрессы, нервные срывы, неадекватные реакции. И тут начинается борьба с упрямством, вредностью, ленью. Конечно, шестилетний ребенок может иметь такие же успехи, какие были бы у него через год, но все это будет ему даваться с гораздо большим нервным напряжением. Поэтому не удивляйтесь, если результатом раннего начала обучения будет не только высокая образованность, но и «неизвестно откуда взявшиеся» болезни.

Если ваш ребенок уже сейчас, в 5—6 лет, умеет хорошо читать, писать, считать, не бойтесь, что в 7 лет ему будет скучно в первом классе. Ему будет просто намного легче. А это, поверьте, не беда. Не бойтесь, что у него не разовьется упорство в преодолении трудностей. Главное, чтобы не развился стереотип отношения к учебе и познанию как к тяжкой принудительной работе.

Хорошенько подумайте, стоит ли раньше времени обрывать безмятежное детство ребенка. Ведь детство — это не подготовка к жизни, это ее часть. Забота о развитии интеллекта ребенка вполне понятна. Но важно помнить о приоритетах. Интеллект — это только инструмент души для познания мира.

Юрий Осадчий

ДЛЯ ЖЕНЩИН

КРАСИВАЯ РУКА

Руки и и ноги человека испытывают немалую нагрузку. Руки не защищены от неблагоприятного внешнего воздействия — холода, воды, избыточного ультрафиолетового излучения. Ноги же, можно сказать, выполняют роль несущей конструкции, на которую опирается все тело. К тому же они чаще всего лишены необходимой свободы бывают зажаты в тисках обуви, обездвижены, «не дышат». Поэтому надо почаще уделять внимание уходу за руками и ногами. Забота об их внешнем виде — не пустая трата времени, ведь это забота и о здоровье.

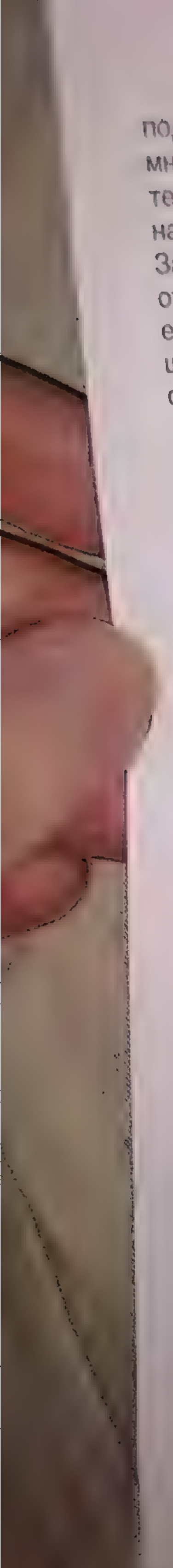
Занимаясь маникюром и педикюром, сначала распарьте кисть или стопу, затем хорошо промассируйте их со специальным кремом для рук или для ног. Обрабатывая обрезанные ногти пилочкой, двигайте ею только в одном направлении, чтобы не расщеплять их. Лучше всего использовать в этих целях пилки с микрокристаллической поверхностью — они предохраняют края ногтей от расщепления.

Если ногти сухие и ломкие, то скорее всего организму недостает кальция и надо позаботиться о том, чтобы в ваш рацион входило больше продуктов, содержащих этот элемент. Полезно и смазывать ногти специальным гелем с кальцием.

Слишком тонкие и мягкие, загибающиеся ногти тоже свидетельствуют о нехватке кальция, для ухода за ними рекомендуется использовать лак, содержащий кроме кальция еще и

Фото Виктора Ахломова

укрепляющие смолы. Такие лаки выпускает, например, фирма «Ревлон», широко представленная сейчас на нашем рынке. Есть и специальные выравнивающие лаки, которые помогают сгладить неровности на ногтях.



Чтобы красота и молодость рук подольше сохранились, они должны много двигаться. Почаще в быстром темпе сжимайте и разжимайте кисти, с напряжением распрямляя пальцы. Затем расслабляйте каждый палец в отдельности, осторожно вытягивая его, вращая и потряхивая им. Поворачивайте кисть в лучезапястном суставе, свободно потрясите ею.

Массаж рук не только улучшает их внешний вид, налаживая кровообращение в кистях, но и благотворно сказывается на состоянии всего организма. Массируйте пальцы со всех сторон (вдоль них проходят меридианы) спиралеобразными движениями. Затем помассируйте ладони круговыми движениями — это расслабляюще действует на организм. Потом перейдите к другому виду массажа: нажав на точку между пальцами у их основания, продолжайте движение до запястья — это послужит активизации обмена веществ в организме. Точка в середине ладони рефлекторно связана с солнечным сплетением — нажав на нее, можно быстро снять стресс.

Чтобы кожа рук оставалась эластичной, не пересыхала и не покрывалась пигментными пятнами, рекомендуется пользоваться специальными кремами для рук, содержащими фруктовые кислоты, комплексы растительных ферментов.

Состояние ног беспокоит людей чаще, чем забота о красоте и молодости рук. Многие жалуются на венозный застой, боли или неприятный зуд в ногах. Есть одно простое, но очень эффективное упражнение, помогающее при подобных ощущениях. Встаньте на цыпочки и пройдитесь по комнате — это усилит кровообращение в нижних конечностях. Затем обязательно расслабьте мышцы. Проще всего это сделать так: сядьте на стул и вращайте ступнями, потом несколько раз поджимайте и вытягивайте пальцы.

Еще одно отличное упражнение для ног можно выполнять сидя на стуле. Разложите на полу несколько маленьких предметов и попытайтесь захватывать их пальцами босых ног. Это и разминка для стоп, и своеобразный массаж. Массаж стоп полезен не только для улучшения кровообращения в них, но и как мера воздействия на весь организм, ведь здесь расположено особенно много рефлексогенных точек. Можно снять головную боль, сильно нажимая на пальцы ног. А массаж всей стопы хорошо снимает напряжение.

За день ноги обычно сильно устают — не отказывайте им в заботе. Сделайте теплую ванночку для ног с добавлением успокаивающих трав. Потрите подошвы пемзой. А после ванны, хорошенько вытерев ноги (в складках между пальцами не должна оставаться влага — это одна из мер профилактики грибка), втирайте массирующими движениями в кожу стоп специальный увлажняющий крем для ног. Подошвы будут мягкими и нежными, как у ребенка. Чтобы продлить этот эффект, можно надеть на ночь хлопчатобумажные носки. Сейчас в наших магазинах появились и разнообразные лосьоны для усталых, отекших ног (например, фирмы «Кларинс» или «Стендаль»). Они создают ощущение прохлады в ногах и улучшают кровообращение.

Чередование оптимальных нагрузок и расслабления в сочетании с тщательным уходом сохранит молодость ваших рук и ног и улучшит общее состояние организма.

По материалам журнала «Madame» Мюнхен

Стив Шенкман

ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Традиционные варианты различных дыхательных гимнастик чаще всего уделяют основное внимание задержкам дыхания или выдохам. А вот дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой дает рекомендации, во многом противоположные общепринятым. Однако эта гимнастика обеспечивает огромный оздоровительный эффект.

Два главных упражнения здесь такие: наклон и одновременно резкий и короткий вдох; сведение согнутых в локтях рук, поставленных перед грудью на уровне плеч, и одновременно короткий активный вдох.

Мы привыкли делать совсем иначе: наклоняясь — выдох, выпрямляясь — вдох; разворачивая грудную клетку — вдох, сжимая — выдох. Движением помогаем дыханию. Взмах рук как бы растягивает меха грудной клетки, облегчая воздуху путь в легкие. Сводя руки, наклоняя туловище вперед, наши скелетные мышцы форсируют активные выдохи, они берут на себя работу гладкой мускулатуры, обеспечивающей процесс дыхания. Газообмен усиливается, но дыхательные мышцы не работают, детренируются. Это существенный минус традиционной дыхательной гимнастики.

В стрельниковской гимнастике, которую порой называют парадоксальной, при сжимании грудной клетки надо делать не выдох, как нас всегда учили, а вдох носом. Как бы встревоженно принюхиваясь, не пахнет ли от пола гарью. После этого следует быстрое выпрямление (можно не до конца) и новый наклон с быстрым шумным вдохом. Поскольку рот слегка приоткрыт, выдох автоматически, почти не фиксируясь в сознании, следует за вдохом. Темп высокий — примерно секунда на каждый вдох. При наклонах голова опущена, руки тянутся к полу.

Эта гимнастика предусматривает ускоренное развитие мышц, помогающих дыханию, что достигается обратной согласованностью движений с дыханием. Руки сведены и сжимают, таким образом, грудную клетку — вдох; руки разведены, грудная клетка расширена — выдох. Мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам. Им приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, развиваться, крепнуть. При таком способе дыхания активизируется и газообмен, по всей видимости, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием.

«Дыхание, — говорила Стрельникова, — начинается, естественно, со вдоха. Вдох первичен, выдох вторичен.

Вдох — причина, выдох — результат, следствие. Поэтому, как мне кажется, регуляцию дыхания следует начинать именно со вдоха. Надо тренировать вдох короткий, резкий, активный (но не объемный), ритмичный, по возможности эмоциональный».

Конечно, эти нехитрые упражнения ни в коем случае нельзя считать лекарством от какой-то определенной болезни или группы заболеваний. Нет, они направлены не на какой-то больной орган или участок ткани, а на все органы и ткани нашего тела, обеспечивая прежде всего высокий уровень снабжения кислородом всего организма. Речь идет о так называемом неспецифическом, общеоздоравливающем воздействии на организм человека. Среди неспецифических средств числятся такие, как оздоровительный бег, массаж, закаливающие процедуры, оздоровительное голодание и т. п. У подобных средств различная эффективность, круг показаний и противопоказаний, применимость и предрасположенность.

А. Н. Стрельникова не занималась лечением. Она лишь обучала людей своей гимнастике, которая при правильном применении и достаточном упорстве помогает укрепить организм, а следовательно, избавиться от многих болезней. Без упорства и настойчивости ничего не получится.

Упражнениям Стрельниковой научиться очень легко.

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот (в конечной точке) короткий, шумный, быстрый вдох носом. Вдох настолько резкий, что слегка втягиваются, сжимаются (а не раздуваются) крылья носа. Это движение можно заранее отрепетировать перед зеркалом. Темп — 1 вдох в секунду или чуть-чуть быстрее. О выходе совсем не думать. Он проводится автоматически через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям Стрельниковой.

2. Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

Эти три упражнения являются как бы разминкой.

4. Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук сжимается верхняя часть легких в момент быстрого, шумного вдоха. Правая рука то сверху, то снизу.

5. Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох в нижней точке. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

6. Пружинящие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох в крайней точке наклона назад.

7. Пружинящие приседания в выпаде. Время от времени ноги меняются местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук.

8. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника). Вдох в крайней точке наклона вперед, а потом наклона назад.

А. Н. Стрельникова предостерегала от ошибок в момент вдоха. «Многим кажется, — говорила она, — что надо захватить как можно больше воздуха, полную грудь. Это неправильно. Вдох должен как бы сопровождать восхищение, удивление или ужас: «Ах, неужели!», «Ах, безобразие!», «Ах, пахнет гарью!» Не раздувайтесь в момент вдоха».

Выдох, напротив, пассивен, он идет без фиксации на нем внимания, сам собой. Некоторым пожилым людям бывает трудно наклониться. В этом случае упражнения можно делать сидя на стуле.

Для правильного выполнения этих

упражнений характерен ровный пульс, не достигающий 100 ударов минуту.

Предлагаем вариант норм нагрузок, который проверен в экспериментальной группе Научно-исследовательского института педиатрии Академии медицинских наук и дал отличные результаты.

Первый курс (3 дня, 2 раза в день — утром и вечером).

Упражнение 1. 2 раза по 8 вдохов. Повторить 3 раза. Пауза между сериями — 5—6 секунд, а между упражнениями — до 12 секунд.

Упражнение 4. 2×8 (3 серии).

Упражнение 5. 2×8 (6 серий).

Упражнение 7. 2×8 (6 серий).

За одно занятие делается 288 движений-вдохов (практически почти 300). В день — 600. На первые 3 дня такой нормы вполне достаточно. Нетрудно подсчитать, что каждая тренировка в первые дни займет не более 5—6 минут.

А. Н. Стрельникова выработала ритм вдохов, кратный 8, 16 и т. д. При большом числе повторений вести двойной счет (количество вдохов в каждой серии и количество серий) очень нелегко. Занимающиеся приспосабливаются: считают серии на пальцах, на спичках и т. п. Стрельникова предлагает напевать (про себя, конечно) «Подмосковные вечера» в такт вдохам. Два куплета «Подмосковных вечеров» с припевом — 96 вдохов.

Второй курс (3 дня, 2 раза в день).

Упражнение 1. 4×8 (2 серии).
Упражнение 2. 4×8 (1 серия).
Упражнение 4. 4×8 (3 серии).
Упражнение 5. 4×8 (1 серия).
Упражнение 6. 4×8 (1 серия).
Упражнение 7. 4×8 (6 серий).

Итого — 576 вдохов за одну тренировку (почти 600), 1200 — за день. Длительность занятий — 9—10 минут.

Третий курс (3 дня, 2 раза в день).

Упражнение 1. 4×8 (3 серии).
Упражнение 2. 4×8 (2 серии).
Упражнение 3. 4×8 (1 серия).
Упражнение 4. 6×8 (2 серии).
Упражнение 5. 6×8 (4 серии).
Упражнение 6. 4×8 (3 серии).
Упражнение 7. 6×8 (2 серии).

Всего 672 (700) вдоха за тренировку, почти 1400 — за день. Длительность одного занятия — 10—11 минут.

Четвертый курс (3 дня, 2 раза в день).

Упражнение 1. 4×8 (3 серии).
Упражнение 2. 4×8 (3 серии).
Упражнение 3. 4×8 (2 серии).
Упражнение 4. 8×8 (2 серии).
Упражнение 5. 8×8 (2 серии).
Упражнение 6. 6×8 (2 серии).
Упражнение 7. 4×8 (2 серии).
Упражнение 8. 4×8 (1 серия).

Одна тренировка — 768 вдохов (практически почти 800), за день — 1600. Длительность каждой тренировки около 12 минут.

Пятый курс (3 дня, 2 раза в день).

Упражнение 1. 6×8 (2 серии).
Упражнение 2. 6×8 (2 серии).
Упражнение 3. 6×8 (2 серии).
Упражнение 4. 10×8 (1 серия).
Упражнение 5. 10×8 (3 серии).
Упражнение 6. 10×8 (1 серия).
Упражнение 7. 6×8 (2 серии).
Упражнение 8. 6×8 (2 серии).

Итого — 888 (900) вдохов за тренировку, 1800 — за день. Длительность одного занятия чуть больше 13 минут.

Шестой курс (3 дня, 2 раза в день).

Упражнение 1. 6×8 (2 серии).
Упражнение 2. 6×8 (2 серии).
Упражнение 3. 6×8 (2 серии).
Упражнение 4. 12×8 (2 серии).
Упражнение 5. 12×8 (1 серия).
Упражнение 6. 12×8 (3 серии).
Упражнение 7. 6×8 (2 серии).
Упражнение 8. 8×8 (2 серии).

В итоге 992 (1000) вдоха за каждую тренировку, почти 2000 — за день. Займет одно занятие всего 14—15 минут. Такой будет норма к концу первого месяца занятий. На ней можно остановиться, и выполнять ее до тех пор, пока организм полностью к ней не адаптируется и ему не потребуется увеличения нагрузки. В этом случае в порядке исключения можно будет ввести третью ежедневную тренировку.

«По моим наблюдениям, — говорила А. Н. Стрельникова, — эта дыхательная гимнастика прекрасно сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми, с гантелями и т. п. Но вот выполнять парадоксальную гимнастику, а параллельно какие-нибудь другие дыхательные упражнения не следует. Особенно противопоказано сочетание моих упражнений с йоговской гимна-

стикой. Они не совместимы. Что касается противопоказаний, то опасны занятия (особенно если делать глубокие наклоны) при сильной близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении».

В каких случаях надо пользоваться стрельниковскими упражнениями? Как вообще они вписываются в представления медиков? Вопросов, связанных с парадоксальной дыхательной гимнастикой, более чем достаточно.

Например, следовало бы уточнить сдвиги, которые происходят в газообмене при этих упражнениях. Стрельниковская дыхательная гимнастика подвергалась упрекам в том, что из-за высокого темпа вызывает гипервентиляцию, вымывание углекислого газа из крови, что ведет к головокружениям, головным болям, слабости и т. п. Упреки, очевидно, безосновательны, так как гипервентиляцию вызывают чрезмерные выдохи, а в гимнастике Стрельниковой выдохи как раз очень ограничены, они даже более экономны, чем при нашем обычном нормальном дыхании, что способствует сохранению или даже накоплению углекислоты.

В свою очередь, форсированные вдохи обеспечивают ткани повышенными дозами кислорода. Похоже, здесь гимнастика Стрельниковой смыкается с аэробикой Купера, суть которой тоже сводится к повышению уровня поглощения организмом кислорода.

Интересно, что те же наклоны на вдохе выполнять гораздо легче, чем на выдохе. И сразу еще одна ассоциация. В свое время академик Н. М. Амосов предложил гимнастику из 1000 движений. Она оказалась нелегкой для абсолютного большинства тех, кто ею заинтересовался. А 1000 движений «по Стрельниковой» — простое дело, в чем убедиться может едва ли не каждый.

Известный физиолог профессор Р. Е. Мотылянская, познакомившись со стрельниковской гимнастикой, тут же предложила еще одну аналогию. «Обычная дыхательная гимнастика, — сказала она, — это дыхание в благоприятных, облегченных условиях. Гимнастика Стрельниковой — своего рода тренировка с отягощением. Такая гимнастика сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье. И здесь, и там несколько затрудненное дыхание является превосходным тренирующим средством». Со временем физиологи детально обоснуют воздействие парадоксального дыхания на организм здорового и больного человека.

Первое же исследование эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой показало, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких сразу возрастает на 10—15 процентов. Это огромный прогресс. Мы знаем, что наибольшие показатели жизненной емкости легких имеют пловцы, прежде всего благодаря тому, что постоянно выдыхают в воду, то есть тоже дышат с сопротивлением. Сходство наводит на размышления.

Некоторые занимающиеся жалуются, что от частых вдохов кружится голова.

«Головокружение, — говорила А. Н. Стрельникова, — весьма распространенное явление у начинающих заниматься парадоксальной дыхательной гимнастикой. Оно связано с двумя ошибками: слишком глубоким и длинным вдохом, а также с задержкой выдоха. Чтобы не слишком «раздуваться» от избытка воздуха в легких, я рекомендую обычно следить за тем, чтобы плечи и голова при вдохе были слегка опущены.

Я допускаю, что и при правильном выполнении упражнений могут возник-

нуть необычные ощущения. Они подобны тем, какие возникают у человека, который после задымленной городской атмосферы надышался чистейшим горным воздухом. Легкая эйфория не страшна, но, если ощущения неприятны, тренировку следует прервать или прекратить совсем».

Многим людям темп один наклон в секунду кажется слишком высоким

«Я много раз убеждалась, — говорила Стрельникова, — что у людей самые превратные представления о времени. В частности, о секунде. Многим кажется, что быстрее секунды нет ничего. И когда им предлагают сделать один наклон в секунду, то делают они его с ураганной скоростью. А секунда — это долго. За секунду можно спокойно наклониться, сделать неспешный вдох и, выпрямляясь с открытым ртом, выпустить воздух, иначе говоря — выдохнуть. А когда пойдет следующая секунда — снова наклониться. Можно попросить кого-либо из близких взять в руки секундомер или часы с секундной стрелкой и первое время помогать подсчитывать наклоны. Самый правильный ритм — 8 выдохов за 6 секунд.

Нагрузка меньше 300 наклонов или сведений рук, — продолжала Александра Николаевна, — неэффективна. Пользы от нее мало. 300—400 наклонов можно считать нижним пределом нагрузки, а верхним — до 1200, даже 2000 наклонов в день. Субъективно норма наклонов будет восприниматься как максимально эффективная тогда, когда человеку нагрузка станет приятной, когда он неохотно прекращает тренировку, доставляющую ему удовольствие.

Судя по письмам, есть немало людей, которым труден сам процесс наклонов. Они могут выполнять упражнения сидя на стуле. Руки в этом случае опираются о колени, голова опущена. Важно, чтобы в момент вдоха грудная клетка была сжата, чтобы воздух шел «в спину», в нижние части легких. Подобным образом должны начинать заниматься пожилые люди. Но следует заметить, что наклоны сидя менее эффективны. Подряд можно делать 4—8 вдохов, напрягаться не надо, но все-таки за тренировку нужно сделать до 300 наклонов. Тем, кто неважно себя чувствует, рекомендую увеличивать паузы между сериями наклонов».

Занимающихся гимнастикой Стрельниковой удивляет, почему подсчет в ней ведется на 8, 16, 32.

«Много раз убеждалась, — говорила Александра Николаевна, — что при подсчете десятками люди гораздо больше устают, чем при подсчете восьмерками. Вроде бы разницы не должно быть никакой, но, видимо, ритмичность подсчета восьмерками лучше совпадает с ритмичностью процесса жизнеобеспечения организма. Это только мое предположение, но более легкое перенесение нагрузки при таком подсчете — факт неоспоримый. Четыре восьмерки составляют 32 — одну серию упражнений, музыкальный квадрат».

Определенный минус стрельниковской гимнастики — это ее монотонность. Действительно, надо вести счет до восьми или до шестнадцати, потом считать количество восьмерок, серий, больших серий... Все это не только утомительно, но и чревато постоянными ошибками.

«Подсчет, конечно, утомляет, — соглашалась Александра Николаевна. — Облегчает дело какой-нибудь несложный мотивчик. Скажем, можно мысленно про себя напевать «Чижика», два куплета — 32 вдоха. Когда техника выполнения дыхательной гимнастики отработана, то можно засечь время выполнения нескольких серий и потом делать упражнения не по счету, а по времени.

Если во время тренировки пульс

начинает превышать 100 ударов в минуту, — предупреждала Стрельникова, — это значит, что допущена какая-то ошибка. Следует прекратить занятия и поискать причину неудачи. При правильном выполнении парадоксальная гимнастика полезна, она облегчает течение многих заболеваний, снимает усталость».

Зимой занятия дыхательной гимнастикой можно проводить и на свежем воздухе. Чистый морозный лесной или горный воздух увеличивает оздоровительный эффект парадоксальной дыхательной гимнастики. Думаю, что для тех, кто занимается на улице, необходимо сочетать дыхательную гимнастику с закаливающими процедурами.

«Парадоксальные дыхательные упражнения очень интересны, — сказал доктор медицинских наук И. П. Брезгунов. — Польза от них несомненна. Пока что здесь много эмпирики, а вокруг этой гимнастики — много эмоций. Но кто сказал, что добросовестная эмпирика и здоровые эмоции — это плохо? Когда наука добавит сюда физиологические обоснования, эта гимнастика обретет необходимую гармоничность».

«Рациональное зерно стрельниковской дыхательной гимнастики очевидно, — добавил заведующий отделением лечебной физкультуры Института педиатрии профессор С. В. Хрущев. — Мне довелось видеть немало больных астмой, ринитами и т. п., которым стрельниковские упражнения дали прекрасные результаты».

Совсем несложные упражнения стрельниковской гимнастики вполне доступны даже измученному болезнями человеку, который никогда не занимался спортом. Но от них огромная польза! Вот лишь некоторые, взятые наугад письма.

П. Д. Белянкин из Эстонии, 40 лет: «С 1976 года нарушен сон, постоянные головокружения, во сне приступы удушья. Уже в первый день после занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой спал спокойно. Стал снижать прием лекарств. Упражнения выполняю ежедневно. Состояние великолепное, сон нормализовался полностью, головокружения, мучившие меня много лет, прекратились».

Москвичка Ю. Г. Спиридонова, 53 года: «Двадцать лет страдала язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки (открытая язва 0,4 см). На четырнадцатый день занятий язва зарубцевалась. Самочувствие стало отличным».

О. В. Григорьева, Москва, 35 лет: «Четыре года назад перенесла операцию — краевая резекция верхушек правого легкого по поводу спонтанного пневмоторакса. После этого начались беды: субфебрильная температура в течение двух лет, бесконечная вегетососудистая дистония самых разнообразных форм, неврозы, постоянные простуды... Врачи были беспомощны. Мне посоветовали стрельниковскую гимнастику. Очень скоро исчезли приступы удушья, вызванные неврозом, дыхание нормализовалось, голова ясная и чистая, боли прошли, нормализовалось состояние носоглотки, улучшилось настроение. После десятой тренировки впервые за четыре года я смогла сказать, что чувствую себя очень хорошо».

Мне неоднократно приходилось писать об Александре Николаевне Стрельниковой и о ее гимнастике. В самом первом своем материале я привел список заболеваний, при которых стрельниковская дыхательная гимнастика оказалась достаточно эффективной, что в каждом отдельном случае и было зафиксировано врачами. Вот список: бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит, хронический ринит (насморк), хронический гайморит, грипп, гипертo-

ния, гипотония, сердечная недостаточность, аритмия, логоневроз (заикание), остеохондроз, заболевания голосового аппарата.

Спустя 10 лет стал копаться в новых письмах. Вижу, что список заметно вырос: вегето-сосудистая дистония, трахеит, стенокардия, гастриты, колиты, язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки, варикозное расширение вен, многие женские болезни.

Нельзя сказать, что дыхательная гимнастика Стрельниковой является панацеей от всех перечисленных заболеваний. Стоит, мол, заикающемуся начать дышать по Стрельниковой, как речь у него станет плавной и четкой. Собственно, и таких случаев в практике Александры Николаевны было немало. А чаще логоневроз заметно ослабевал, поскольку стрельниковские упражнения нормализуют работу голосового аппарата, но не исчезал.

Так и со многими другими заболеваниями. У эпилептиков резко снижается число приступов. У послеоперационных больных гораздо быстрее зажи-вают раны. Перенесшим инсульт помогает ускоренно восстанавливать двигательные функции. Столь разностороннее оздоравливающее воздействие вероятнее всего можно объяснить усиленным транспортом кислорода ко всем органам и тканям тела. Именно обогащение крови и тканей кислородом вызывает активизацию обменных процессов в организме, ведущую к оздоровлению всех систем, к форсированному очищению от продуктов распада.

Специалисты допускают и более сложный путь воздействия этой гимнастики на организм. Вот что писал детский невропатолог доктор медицинских наук С. Л. Кипнис: «Меня не удивляет, что парадоксальная дыхательная гимнастика помогает при ларингоспазме, при заикании (в основе которого тоже лежит спазм) и при бронхиальной астме, которая является аллергическим заболеванием. Все эти заболевания возникают в диэнцефальной области головного мозга, которая управляет вегетативной нервной системой, а также иммунной системой. Хорошо известно, что невротические тики, заикание, невроз навязчивых состояний также возникают при дисфункции этой области. Стрельниковские упражнения, регулирующие правильное дыхание, прерывают возникшие патологические связи и через импульсы с периферии, по-видимому, улучшают функции диэнцефальной области. Я полагаю, что эта методика должна помочь и при язвенной болезни, а также при других заболеваниях, в основе которых лежит неврогенный фактор».

Постоянными пациентами Стрельниковой были актеры, певцы, дикторы. Все те, для кого голос — орудие труда, система тонкая, капризная, подверженная повреждениям и сбоям. По вечерам у Александры Николаевны приема больных не было. Это священное время, Театр. Она была на постоянной службе в Московском театре сатиры, работала педагогом по постановке голоса.

Она сама была когда-то актрисой, пела. Потом сорвала голос, лечила ее мать. Александра Северовна, тоже педагог по постановке голоса. Александру Северовну я не знал, не застал. Она умерла в очень почтенном возрасте после того, как попала в уличную катастрофу. Александру Николаевну Стрельникову ждала та же печальная судьба. Она погибла осенью 1989 года у порога своего дома.

Герберт Шелтон,
США

КЛАССИКА

ПЛОСКОСТОПИЕ

Фото Льва Шерстенникова

Раздражительность, плохое настроение, боли в ногах, спине, голове — все эти недомогания могут быть вызваны плоскостопием. Плоскостопие гораздо более распространено, чем обычно думают, и те, у кого есть такая деформация стопы, страдают от болей не только в ногах, но и во всем теле. Их походка становится неуклюжей, а сама ходьба причиняет боль.

При плоскостопии нарушается или снижается внутренний продольный и часто внешний поперечный свод стопы. Соединяясь между собой, кости стопы образуют четыре свода. Нормальная нога имеет свод на внутренней стороне. Эта внутренняя часть стопы при ходьбе не касается земли. Высота этого свода бывает разной у разных людей и даже разных народов. Дикари, например, имеют низкий свод. Низкий свод также характерен для американских негров. Поэтому не по высоте свода следует судить о том, есть ли у человека плоскостопие или нет, а по тому, как ноги переносят нагрузку при ходьбе, по их общей структуре.

Удерживают своды в нормальном положении связки, мышцы ног, сухожилия и мышцы стоп. Уплощение свода может быть следствием слабости

мышц и связок, или паралича мышц (младенческий паралич), или травм, или размягчения костных тканей, как при рахите. Различают поперечное плоскостопие, при котором нарушается внешний поперечный свод, и, что встречается чаще, продольное плоскостопие, при котором опускается продольный свод. Во многих случаях наблюдается нарушение обоих сводов

Плоскостопие травматического типа часто бывает у прыгунов в длину, чей свод нарушается от ударов ног о твердый грунт при приземлении. Плоскостопие распространено среди профессиональных танцоров и гимнастов из-за перенапряжения ног. Люди с избыточным весом также имеют нарушения сводов стоп вследствие большой нагрузки на ноги. То же самое происходит с людьми, переносящими большие тяжести на плечах.

В подавляющем большинстве случаев диагностируется плоскостопие статического типа, характерное для людей, которым в силу своей профессии приходится много времени проводить на ногах, из-за чего мышцы и связки ног перегружаются: клерков, официантов, парикмахеров и т. п. Напряжение и растяжение вызывают боль, что, в свою очередь, ведет к ограничению подвижности стопы и развитию плоскостопия. А привычка стоять, развернув стопы, всегда усиливает тенденцию к формированию плоскостопия. Строение ноги таково, что она должна выносить сверхтяжесть тела на внешней, а не внутренней стороне стопы. Развернутые в стороны пальцы ног способствуют переносу тяжести на ее внутреннюю сторону, что и приводит к нарушению свода.

Поэтому надо внимательно следить, чтобы пальцы ног при ходьбе и стоянии были обращены вперед, и преодолевать привычку разводить их в стороны.

Помимо ослабления внутреннего продольного свода стопы и образования плоскостопия привычка разворачивать стопы в стороны нарушает осанку и легкость походки, которая становится неровной и неловкой. Поэтому одной из главных задач при лечении плоскостопия является исправление походки.

Плоскостопие обычно развивается медленно, постепенно и проходит следующие более или менее отчетливые стадии.

Слабость ног. Ноги начинают быстро уставать, лодыжки обретают тенденцию выгибаться, нарастает слабость, чувствительность в пятках. Лодыжки могут опухать и болеть, после длительного стояния или ходьбы появляется общая слабость и ощущение дискомформа во всей ноге. Появляются жалобы на болезненность и «жжение» в стопах, иногда ноги холодеют. При ходьбе они выворачиваются, и на внутренней части костей могут образоваться мозоли. У шага нет нормальной упругости, эластичности, живости. При стоянии внутренний продольный свод снижен и внутренняя лодыжечная кость ненормально выступает. В покое ноги могут еще казаться нормальными, но при давлении веса тела внутренняя сторона стопы вдавливается внутрь и вниз.

Функциональное плоскостопие. Это следующая стадия слабости ног. К уже описанным симптомам добавляются новые. Стопы под давлением веса тела удлиняются и расширяются у подушечек пальцев. Внутренний продольный свод сильно сдавлен и может даже совсем исчезнуть, а внешний продольный свод уплощен. Появляются мозоли вокруг пяток, на подушечках пальцев и вдоль внутренней стороны свода. Обычно плюсно-фаланговый сустав припухает и становится чувствительным, вокруг него может наблюдаться покраснение кожи. Обувь деформируется: поскольку внутренняя

сторона пятки выходит за край стопы, обувь расширяется вокруг внутренней лодыжечной кости.

Органическое плоскостопие. На этой стадии плоскостопия сплющивание свода, смещение внутрь лодыжек и выворачивание в стороны ног становятся постоянными независимо от того, давит на них вес тела или нет. Почти постоянно ноют пятки, боль часто ощущается и по всей ноге. Ступни горячие и могут так опухать, что невозможно надеть обувь. Боль может усиливаться при ночном отдыхе, слегка ослабевает во время кратковременного хождения, но вновь усиливается при ходьбе длительной. На поверхности стоп образуются мозоли. Деформация обуви, характерная при функциональном плоскостопии, еще более выражена.

«Жесткая нога». Это полная или частичная утрата нормальных движений ногами без явного смещения костей. Такое состояние может быть следствием воспаления суставов или мышц ног или результатом спазмов ножных мышц. Обувь, слишком стягивающая свод, затрудняющая движение, — одна из наиболее вероятных причин подобного состояния.

Гибкое плоскостопие. Это такое состояние, при котором уплощенные своды можно восстановить с помощью давления руками или специальными «подпорками». При отсутствии давления веса тела движения ногами в этом случае почти нормальные.

Жесткое плоскостопие. При этом состоянии уплощенные своды не поддаются восстановлению с помощью давления руками или при использовании «подпорок». Нормальное движение ногами нарушено.

Врожденное плоскостопие. Низкий свод или его отсутствие могут быть врожденными. В некоторых случаях свод, который обычно формируется сразу после рождения, так и не появляется. При врожденном плоскостопии человек не ощущает дискомфорта, хотя у него и отсутствуют гибкость и энергичность шага. Для исправления этого состояния мало что можно сделать.

Суженный или высокий свод. Это противоположность плоскостопию: поперечные своды увеличены и при давлении веса тела лодыжка прогибается вовне. Мышцы и связки, расположенные ниже продольного свода, укорачиваются, и при стоянии кости не меняют своего положения. Но нормальная работа ног нарушается, и на расширенных подушечках пальцев, как правило, образуются мозоли.

Чтобы избавиться от плоскостопия, в первую очередь следует восстановить нормальный тонус мышц, которые поддерживают своды стоп и удерживают кости ног в их естественном положении. Массаж и пассивные движения для этого недостаточно эффективны.

Пассивные мероприятия являются ценными главным образом при «жесткой ноге» и суженном своде ноги, чтобы растянуть связки и восстановить нормальные движения суставов. Восстановить нормальный тонус мышц можно только их активным сокращением и расслаблением. Длительное напряжение, напротив, быстро утомляет и снижает мышечный тонус.

Приспособления для поддержки свода (супинаторы) не помогают восстановить нормальную структуру стопы и свода. Наоборот, они увеличивают слабость ног, ограничивают их движения. Механическая фиксация без упражнений лишь ухудшает состояние стоп. Полное восстановление свода можно обеспечить только восстановлением нормального тонуса мышц, связок и сухожилий, что позволяет удерживать кости в нормальном положении.

Исправлению плоскостопия эффек-

тивно помогают специальные упражнения, которые надо выполнять регулярно и достаточно активно.

1. Ходите на внешней стороне стопы, поджав пальцы как можно сильнее, но избегая при этом слишком большого дискомфорта.

2. Встаньте. Пальцы ног почти соприкасаются, пятки широко разведены в стороны. Поднимайтесь на носки как можно выше и опускайтесь на пятки. Сделайте дополнительное усилие и поднимите пятки еще выше. Опускаясь на пятки, следите, чтобы вес тела приходился на внешнюю сторону стоп.

3. Встаньте. Пятки на некотором расстоянии друг от друга, пальцы ног широко развернуты в стороны. Поднимайтесь на носки.

4. Сидя на полу, прижмите пальцы ног к полу. Двигайте их к себе и от себя плотно прижатыми к полу, сгибая и разгибая колени.

5. Встаньте. Поставьте пальцы одной ноги на внутреннюю сторону другой ноги. Поднимайте согнутую в колене ногу как можно выше, прижимая пальцы как можно сильнее. Это упражнение укрепляет мышцы, поддерживающие своды. Выполняя его, можно придерживаться за спинку стула.

6. Поднимитесь на носки и энергично давите подушечками пальцев ног в пол.

7. В положении сидя или лежа ухватите руками ноги и попытайтесь сжать стопы «в кулак», максимально сближая пятки и пальцы ног и энергично сокращая мышцы.

8. Сидя, положите пятки на стул, согните пальцы ног и подогните ноги, сильно сокращая мышцы.

9. Сидя, поставьте мягко пятки на пол или на стул. Тесно прижмите друг к другу внутренние стороны стоп и напрягите мышцы одной ноги, оказывая сопротивление движению другой, придерживая руками ноги, чтобы они не поворачивались. При движении правой ноги к левой оказывайте сопротивление левой ногой, при движении левой ноги вправо оказывайте сопротивление правой ногой.

10. Сидя, сильно согните пальцы ног и подогните ноги, напрягая мышцы. Сохраняйте это положение как можно дольше, затем вытяните ноги и расслабьте их.

Перевод
Льва Владимирского

Преодоление простатита

Окончание. Начало на стр. 18

Соответственно лечение должно заключаться прежде всего в стимуляции иммунной системы, чтобы организм сам мог подавить все эти очаги. А различные лечебные методики и средства призваны лишь помочь ему.

В заключение моих бесед с доктором Гуськовым я поинтересовался его мнением относительно эффективности лечебной физкультуры и различных процедур при самолечении простатита, которые рекомендуются в популярных изданиях. Его оценка была категорична: подобные упражнения и процедуры можно отнести лишь к профилактическим средствам, полезным для мужчин, особенно в пожилом возрасте. Они способствуют улучшению кровообращения в органах малого таза, включая мочевой пузырь и предстательную железу. Но лечить хронический простатит под силу только врачу-урологу. И чем раньше начнется лечение, тем лучше.

Сергей Демкин

ГРЯДКИ

Огород вместо аптеки

Огородная зелень не только улучшает вкус разных блюд, помогает переваривать пищу, приносит на наш стол витамины, но и лечит. В начале лета многие дачники уже наслаждаются вкусом зелени, сорванной с грядки. Те, у кого нет дачи, могут вырастить петрушку, кинзу, укроп, мелиссу и мяту на балконе или в цветочных горшках на подоконнике. Это совсем не сложно.

Но все ли знают лечебные свойства хорошо известных культурных трав? И все ли умеют ими пользоваться?

Петрушка

Петрушка обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, дезинтоксикационным и антисептическим свойствами. А высокое содержание витаминов позволяет использовать ее при астенических состояниях, после операций, при воспалении слизистой оболочки желудка и как профилактическое средство для сохранения зрения. Она полезна при отеках, вызванных сердечной недостаточностью, гастрите с пониженной кислотностью, фосфатных и карбонатных камнях.

В качестве лекарственного сырья используются листья и стебли в период цветения на втором году жизни, семена собирают по мере созревания, а корни — осенью.

Настой травы или корней: 2 ст. ложки измельченного сырья залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе 5 часов, затем процедить и отжать. Принимать по 1—2 ст. ложки 4 раза в день за 30 мин до еды при хронической коронарной недостаточности, компенсированных пороках сердца, коликах в кишечнике, метеоризме, гастрите с повышенной кислотностью, болезненной менструации и маточных кровотечениях. При цистите принимать 5 раз в день.

Настой семян: 0,5 ч. ложки измельченных семян залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 2—3 ст. ложки через каждые 2 часа при нарушении менструального цикла.

Настой листьев, семян, корней: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л кипятка; настаивать 3 часа в термосе, процедить. Давать детям по 1 ч. ложке 3 раза в день при расстройстве пищеварения и мочеиспускания.

При ушибах и наружных отеках к больному месту прикладывают кашицу из листьев петрушки или тряпочку, смоченную ее соком. Так же лечат нарывы или болезненные укусы насекомых.

Петрушка — прекрасное косметическое средство, обладающее легким отбеливающим эффектом.

Чтобы избежать солнечного ожога или нежелательного загара, достаточно протереть кожу отваром листьев петрушки. Если постоянно утром и вечером наносить на лицо сок, кашицу или крепкий отвар петрушки с соком

лимона, можно избавиться от веснушек и пигментных пятен. Для укрепления волос рекомендуется втирать в кожу головы свежий сок петрушки.

Кориандр (кинза)

Трава и плоды этого растения возбуждают аппетит, повышают секреторную и моторную деятельность желудка, усиливают желчеотделение, оказывают ветрогонное, противогеморройное, ранозаживляющее и успокаивающее действие.

Плоды кориандра собирают в июле-августе по мере созревания.

Отвар плодов: 1 ст. ложку сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды при вялом пищеварении, метеоризме и для улучшения аппетита.

Настойка плодов: 2 ст. ложки сырья залить стаканом водки, настаивать 7 дней, отжать и процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при неврозах, повышенной нервной возбудимости и склонности к истерии.

Мелисса

Препараты из мелиссы применяют при тахикардии, одышке, боли в сердце, высоком артериальном давлении, неврозах, болезненных менструациях, они помогают при тошноте, вздутии живота, желчных и почечных коликах, головной боли, воспалениях в верхних дыхательных путях.

Лекарственным сырьем служат молодые листья, срезанные до начала цветения.

Настой: 4 ч. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать час, затем отжать, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при гипертонии, головной боли, неврозах, сердечных болях и аритмии, а также при коликах в кишечнике, метеоризме, вялом пищеварении, воспалении верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, воспалении придатков, болезненных менструациях, климактерических неврозах, тошноте и рвоте в период беременности, аллергическом диатезе.

Этим же настоем можно полоскать горло при ангине.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать час, затем отжать, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при печеночных коликах. Этот же настой можно использовать наружно при кожной сыпи, фурункулезе, язвах, аллергическом дерматите.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать час, затем процедить. Полоскать рот при воспалении десен, зубной боли, неприятном запахе изо рта.

Настойка: взять 1 часть измельченных сухих листьев на 3 части водки, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день при головокружении, мигрени, головной боли. При шуме в ушах закапывать по 3—4 капли.

Настойка: взять 40 г сухих измельченных листьев на стакан 70%-ного спирта, настаивать 7 дней, процедить. Использовать для обтирания при кожном зуде.

Чай из свежих цветов и листьев можно пить в холодном виде как улучшающее обмен веществ и освежающее средство.

Мята перечная

Препараты из мяты оказывают болеутоляющее, желчегонное, антисептическое и успокаивающее дей-

ствие. Они расслабляют гладкие мышцы внутренних органов и усиливают секрецию пищеварительных желез. Лечебный эффект мяты обусловливается воздействием ментола, который способен рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга и легких. При местном применении ментол, напротив, сужает периферические сосуды и снижает чувствительность, в том числе и болевую, нервных окончаний.

При приготовлении настоев, отваров и настоек из мяты следует строго придерживаться рекомендованной рецептуры, поскольку неумеренное употребление препаратов мяты может вызвать расстройство дыхания и боли в сердце.

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки растения, которые собирают в период бутонизации.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при стенокардии для улучшения кровообращения в сосудах сердца, а также при судорогах, истерии, мигрени, дискинезии желчевыводящих путей, бронхите, простудном кашле и как жаропонижающее средство.

Этот же настой можно применять наружно в виде компресса при воспалении лицевой части головы.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при воспалении желудка, энтероколите, гастрите с повышенной кислотностью, судорожном колите, а также для улучшения пищеварения и избавления от изжоги, тошноты.

Отвар: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, кипяченой водой довести объем до исходного. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде при сахарном диабете.

Настой: 10 г сухих измельченных листьев залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 20—30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при склонности к аллергическим реакциям.

Настойка: 20 г свежих листьев залить 0,5 стакана 70%-ного спирта, настаивать 7 дней. Применять наружно для смазывания кожи как противозудное, обезболивающее и антитоксическое средство.

Настой: 2 ст. ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать горло при ларингите, рот — при зубной боли, стоматите, катаре зева, промывать носовые ходы при насморке, а также использовать для компрессов при артрите и ревматизме.

Чай с мятой полезен при хроническом гепатите.

Укроп

Препараты из укропа обладают сосудорасширяющими, противоспалительными и антисептическими свойствами, стимулируют выделение желудочного сока. Они употребляются как мочегонное средство при пиелонефритах и мочекаменной болезни, как потогонное и отхаркивающее средство при простудах. Порошок и отвары укропа полезны при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Свежая зелень укропа дает хороший эффект при расстройствах пищеварения.

Лекарственным сырьем служат листья, стебли, соцветия и семена. Семена заготавливают в несколько этапов по мере их созревания, срезая самые крупные бурые соцветия. Их

связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают при температуре 30—40°.

Настой: 1 ст. ложку семян залить стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать холодным по 1 ст. ложке 3—6 раз в день за 15 мин до еды при неврозах, судорогах, бессоннице, головной боли, атеросклерозе, рвоте, отрыжке, метеоризме, геморрое, а также для возбуждения аппетита и при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, воспалении верхних дыхательных путей, цистите, мочекаменной болезни. Настой также используется в виде примочек при воспалении глаз.

Отвар: 3 ст. ложки измельченной сухой зелени залить стаканом горячей воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, добавить кипяченой воды до исходного объема. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Рекомендуется съедать зрелые бурые семена укропа по 1 ч. ложке 2—3 раза в день перед едой, запивая 1/4 стакана теплой воды как противосудорожное, успокаивающее, снотворное, мочегонное средство, а также при гипертонической болезни и для стимуляции образования молока у кормящих матерей.

В заключение — несколько полезных советов всем, кто решил стать для самого себя фитотерапевтом, о том, как собирать, сушить и хранить лекарственное сырье. Они одинаково пригодны и для огородной зелени, и для дикорастущих трав.

Траву, цветки и листья можно заготавливать только в сухую погоду, лучше всего в 8—9 часов утра, когда высохнет роса. Влажные растения быстро чернеют и портятся. Собирать лекарственные растения лучше в плетеные корзинки или картонные коробки, а не в полиэтиленовые пакеты, где они нагреваются и слеживаются без доступа воздуха. Укладывают их рыхло, не уминая.

В разное время года растения содержат разное количество биологически активных веществ, которые определяют их лечебную ценность. У трав и листьев больше всего их бывает в период цветения и перед плодоношением, у плодов — после полного созревания, у корней и корневищ — поздней осенью, когда увядает надземная часть растения.

Листья рекомендуется собирать с цветущих растений, когда они уже достигли своих обычных размеров. Поблекшие, увядающие, объеденные насекомыми, а тем более пораженные грибками брать нельзя. Обрывать листья лучше всего руками. Цветки заготавливают в начале цветения, иногда в период бутонизации.

У травянистых растений срезают всю надземную часть над нижними листьями. У высоких трав, таких как полынь, пустырник, зверобой, обрывают только цветущие верхушки длиной 20—40 см или обламывают вручную боковые цветущие веточки. Толстые стебли, почти лишенные листьев, собирать не рекомендуется, так как в них содержится очень мало целебных веществ.

Сушат листья, цветки и траву обязательно в тени в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем или подвесив пучками. Хранить заготовленные лекарственные растения можно в стеклянных банках, деревянных или картонных коробках в сухом помещении, исключающем появлении плесени. Обычно срок хранения — не более двух лет.

И последнее. Как считают настоящие травники, большое значение имеет то, с какими мыслями собирают травы. Важно делать это с благодарностью растениям и верой в излечение.

Петр Сушкин

ФИТОТЕРАПИЯ

ПОЛ - ПАЛА

Это экзотическое растение, едва появившись в российских аптеках, сразу стало пользоваться спросом у людей, предпочитающих лечиться с помощью трав. Своей популярностью оно обязано в основном способности растворять камни в почках и желчном пузыре и выводить их из организма. Однако это далеко не единственное достоинство пол-палы.

В 1992 году это растение было включено в реестр лекарственных трав, инструкция по его применению утверждена приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации. По комплексу своих лечебных свойств пол-пала превосходит многие препараты растительного происхождения. В ней кроме других ценных компонентов содержится рекордное для растительных форм количество калия, способствующего укреплению сердечной мышцы, и кальция.

Пол-пала — мощный стимулятор солевого обмена в организме, поэтому она с успехом используется при лечении полиартрита, подагры, спондилеза, пиелонефрита, мочекаменной болезни, цистита. Обладая при этом ярко выраженным противовоспалительным действием, она применяется и при лечении простатита, пиелита, воспалений придатков, мочевыводящих путей, мочевого пузыря.

Являясь сильным мочегонным средством, пол-пала способствует выведению почечных камней из организма, предварительно растворив их. Почки очищаются быстро и безболезненно. Помогает она и при хроническом гломерулонефрите (воспалении почечных клубочков).

Камни и песок в желчном пузыре тоже поддаются безболезненному растворению с помощью этого лекарственного растения. Кроме того, оно нормализует содержание сахара в крови, снижает свертываемость крови, что препятствует тромбообразованию. Оно с успехом применяется для лечения язвы желудка, цирроза печени, панкреатита, помогает освободиться от полипов в кишечнике, а также фибромиом. Используется при хронической мигрени, расстройствах менструального цикла. Спринцевания отваром пол-палы помогают избавиться от геморроя.

В качестве профилактического средства можно пить отвар пол-палы для очищения организма от шлаков и вредных веществ. Противопоказаний у нее нет, надо только тщательно подобрать необходимую дозировку, обратившись к врачу-фитотерапевту.

Поистине это растение способно заменить целую аптеку.

Чтобы постоянно иметь пол-палу под рукой, можно выращивать ее самостоятельно — на огороде или даже в комнате, на подоконнике. Я получил семена пол-палы от популяризаторов редких растений Сергея Александровича и Светланы Николаевны Мороз. И с тех пор выращиваю ее постоянно. Так что знаю о ее лечебных свойствах не понаслышке.

Отвар пол-палы готовится так. Надо взять столовую ложку измельченной травы, залить стаканом

кипятка и в течение 15 минут нагревать на водяной банс. Несколько остудить отвар, процедить и отжать. Пить теплым по полстакана за 30—40 минут до еды через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов.

Можно приготовить настой пол-палы в термосе. Столовую ложку травы залить 200—250 мл крутого кипятка и настаивать в течение часа. Принимать по четверти или половине стакана теплого настоя 2—3 раза в сутки.

Курс лечения — 10—30 дней. На это время следует исключить из рациона все острое и соленое, а также алкоголь. Затем надо сделать полугодовой перерыв, после которого лечение можно продолжить. На каждый курс требуется 50—70 г пол-палы, но при запущенных заболеваниях, когда пол-палу рекомендуется пить через каждые 3 часа, на курс расходуется 100 г. Обычно для излечения бывает достаточно трех курсов.

Приведу описание лечения клизмами из отвара пол-палы, которое предложено Г. И. Лебедевой. Развести стакан отвара пол-палы в двух литрах теплой (38°) воды (желательно очищенной дистиллированной, талой или родниковой). После теплой клизмы сделать холодную (18—22°). Каждый раз удерживать клизменные воды 10—15 минут, приложив теплую грелку к области печени. Процедуру надо повторять утром и вечером три дня в неделю. Потом сделать перерыв на неделю. Рекомендуется провести три таких курса.

Срок хранения пол-палы — три года.

Всем желающим предлагаю семена и траву пол-палы. Чтобы получить их, надо отправить письмо с вложенным в него конвертом по адресу: 357538 Пятигорск Ставропольского края, а/я 166, Сушкину Петру Романовичу.

Нехватка витамина F в организме приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Об этом подробно рассказывает в своей книге «Спасите свой организм» швейцарский врач Катрин Кузьмина, крупный специалист в области питания. В статье изложены ее советы, как предупредить тяжелые заболевания, связанные с недостатком витамина F в питании.

Если вас мучает жажда — это признак того, что в вашем организме не хватает витамина F. Ребенок, у которого недостает этого витамина, сосет слюнявчик, может пить воду прямо из ванночки, в которой его купают, пытается пить воду из-под крана. Употребление натуральных растительных масел, богатых витамином F, избавляет от анормальной жажды в течение нескольких дней.

Дефицит витамина F у школьников проявляется в банальных инфекциях, с которыми легко справляется организм, получающий нормальное питание: катар верхних дыхательных путей, синуситы, которые не проходят даже летом.

По этой причине возникает и аллергия, которая проявляется либо на коже (экзема, крапивная лихорадка), либо затрагивает дыхательные пути (насморк, бронхиальная астма). Специальные лекарства помогают улучшить состояние, но зачастую это улучшение носит временный характер, так как первопричина недуга не устраняется.

Если ваша кожа шелушится, это еще один серьезный признак нехватки витамина F. При недостатке этого витамина кожа становится очень сухой

Катрин Кузьмина,
Швейцария

ВИТАМИНЫ

ГРЫЗИТЕ СЕМЕЧКИ

и жесткой сначала на ступнях, потом на ногах, а затем на всем теле и начинает сильно шелушиться. Когда женщины снимают колготки или чулки, из них вылетают облачка пыли из чешуек кожи. У серьезно больных женщин эти симптомы выражены особенно ярко, их кожа выглядит на 10—20 лет старше, чем ей полагается выглядеть у женщин этого возраста.

«Внимательно наблюдайте за своей кожей, — пишет Катрин Кузьмина в своей книге. — Следите, чтобы она была гладкой и шелковистой, приятной на ощупь, какой она должна быть у любого человека независимо от возраста». Чтобы избежать проблем с кожей, швейцарский врач советует заменить в рационе сливочное масло, маргарин, рафинированные растительные масла натуральным подсолнечным маслом, богатым витамином F. Добавляйте его в салаты, супы из цельных злаковых или в картофель, сваренный на пару. И вы увидите, как через несколько месяцев улучшится состояние вашей кожи: она снова станет гладкой и шелковистой.

Нехватка витамина F сказывается на состоянии не только кожи, но и такого важного органа, как слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта, от нормального функционирования которой зависит защита нашего организма от продуктов гниения, образующихся в органах пищеварения. Площадь слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта в сморщенном состоянии составляет 40 м², если же ее расправить, то она достигает 400—600 м². Слизистая оболочка представляет собой тончайшую пленку из клеток толщиной 0,02 мм. Она очень хрупка и легко разрушается. Для ее восстановления необходим витамин F в достаточном количестве. В противном случае слизистая оболочка становится сверхпроницаемой и перестает нормально выполнять свою роль щита от токсинов, которые начинают накапливаться в кишечнике. Когда же количество токсинов достигает слишком большой величины, они заражают организм.

«Интоксикация организма, — пишет доктор Кузьмина, — проявляется прежде всего в необъяснимом и длительном ощущении усталости, которая часто является предвестником какой-либо из тяжелейших хронических болезней, поразивших сегодня треть человечества». Речь может идти о раке, хроническом прогрессирующем артрите, склерозе, нарушении в работе иммунной системы. Постоянная нехватка витамина F приводит также к сосудистым заболеваниям (атеросклероз, тромбофлебит, инфаркт миокарда), хроническим заболеваниям печени и органов пищеварения (поносы и особенно запоры), снижению сопротивляемости вирусам и бактериям и т. д.

Недостаточное потребление натуральных растительных масел, в которых содержится витамин F, и избыточ-

ное сливочного масла и других животных жиров ведут к желчекаменной болезни. Холестерин, взаимодействуя с кислотами, входящими в витамин F, в процессе синтеза витамина D формирует легкорастворимые соли. Соединяясь же с насыщенными жирными кислотами, входящими в состав сливочного масла и других животных жиров, он формирует труднорастворимые соли, которые в виде желтых осадков оседают в сосудах, попадают в кожу и слизистую оболочку и образуют камни в желчном пузыре.

Итак, проблема сохранения здоровья напрямую связана с дефицитом витамина F. Вот почему так важно сегодня наладить производство натуральных растительных масел, содержащих витамин F, и эта национальная проблема должна решаться в первую очередь государством. Но пока она будет решаться, мы сами должны найти выход из создавшейся ситуации.

Катрин Кузьмина, ссылаясь на традиции русских крестьян, предлагает получать витамин F из семечек подсолнуха. «Русские крестьяне, — пишет она, — знают цену семечек подсолнуха. Они заготавливают их в большом количестве. Набивая семечками карманы, они, сидя на завалинке, грызут их, бросая шелуху прямо на землю. Нет такой русской избы, на пороге которой не валялась бы шелуха от семечек. Нет такого отдыха, чтобы крестьяне не грызли семечек». Конечно, это замечание доктора Кузьминой сегодня несколько устарело. Но то, что крестьяне таким образом пополняли запасы витамина F, бесспорно. Кстати сказать, в царской России производство натурального подсолнечного, льняного и других растительных масел было отлично налажено.

Людям, у которых особенно сильно ощущается недостаток витамина F, доктор Кузьмина рекомендует употреблять льняное масло. Оно позволяет гораздо быстрее, по сравнению с подсолнечным, избавиться от ненормальной сухости и шелушения кожи, анормальной жажды, длительных запоров и вздутия живота. Однако им нельзя злоупотреблять.

От публикатора

Интересный способ включения семечек в рацион описан в книге Галины Шаталовой «Целебное питание». «У меня, как и у любой хозяйки, — пишет она, — нет времени чистить семечки, поэтому я решила жарить семечки на сухой сковороде так, чтобы ядро оставалось холодным, а шелуха раскалялась. После этого я перемалываю горсть семян в кофемолке и варю получившуюся муку в кипятке 5 минут. Достаточно процедить полученный отвар через ситечко, сдобрить его ложкой меда, и вы получите не только очень полезный, но и исключительно вкусный напиток, который любят и взрослые, и дети».

Я использую в этих целях льняное семя, которое продается в наших аптеках. Из него гораздо легче сделать муку, чем из семечек подсолнуха, и оно богаче витамином F по сравнению с подсолнечником, в котором, в свою очередь, гораздо больше этого витамина, чем в оливковом масле. В черном семечке подсолнуха содержится от 58 до 70% живого витамина F. В крупных серых семечках его содержится меньше.

Семя льна я слегка прогреваю и мелю в обычной кофемолке, полученную муку добавляю в салаты и первые блюда по 1—2 столовые ложки. Так же можно приготовить и использовать кунжутное семя. Эффективность такого способа довольно высокая.

Публикацию подготовила
Мария Пухова

Вера Рязанова

САМО-ПОМОЩЬ

СИНИЙ ЙОД

Прочла в вашем журнале статью «Все о щитовидке» и хочу поделиться одним рецептом, о котором узнала случайно и начала применять. Речь пойдет о синем йоде.

Синим йодом лечили раньше дизентерию, отложение солей, а главное, заболевания щитовидной железы при ее пониженной функции. Применяют его и как профилактическое средство для восполнения йода в организме, а его дефицит приводит к серьезным нарушениям здоровья.

Но прежде чем прибегать к этому средству, надо проверить, достаточно ли йода в организме. Для этого можно нанести немного обычного йода на внутреннюю сторону локтевого сгиба. Если за 8 часов пятно исчезнет, то значит, йода в организме недостаточно; если пятно будет заметно в течение 12 часов, йода в организме хватает и принимать его не следует.

А теперь сам рецепт синего йода.

В 50 мл теплой воды разводят 1 чайную ложку 5%-ного спиртового раствора йода и 1 чайную ложку (с горкой) картофельного крахмала. Раствор, налитый в кружку объемом 250 мл, заваривают, помешивая, крутым кипятком и получают 250 мл синего йода.

Пить его рекомендуется 1 раз в день через 30 минут после еды от 1 до 8 чайных ложек, детям — в 2 раза меньше, запивая молоком или киселем. После пяти дней приема сделать пятидневный перерыв, затем лечение продолжить, время от времени повторяя пробу на содержание йода в организме.

При аллергической реакции можно принять натощак две таблетки активированного угля.

Противопоказания: гиперфункция щитовидной железы, кровотечения, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хранить синий йод лучше всего на нижней полке холодильника.

Михаил Шутов

ВКУС

СОЛЬ. Плюсы и минусы

Не все, может быть, знают, что когда-то поваренная соль считалась даром богов. Один из древнейших поэтов, живший в Месопотамии в IV тысячелетии до нашей эры, писал:

«О, Соль! В пищу великим богам тебя предназначил Энлиль*
Без тебя не бывает и пира в Экуре,
Боги, цари и князья воскурения не вдыхают...
Соль, наваждение с меня сними, развяжи мои чары!»

По свидетельству знаменитого путешественника Марко Поло, в XIII веке в Тибете и Монголии блоки соли использовались в качестве денег. В Центральной Африке еще в прошлом веке стоимость раба или невесты приравнивалась к нескольким соляным брускам.

Наши древние предки ожесточенно сражались друг с другом за обладание соляными источниками. Но они знали, что избыток соли, так же как и ее недостаток, губителен для жизни. Вид безжизненных пустынь породил обычай посыпать солью землю поверженных городов и крепостей. Именно так поступили римляне с легендарным Карфагеном.

Значение соли в жизни разных народов отразилось в их обычаях и обрядах. В Древней Греции, Древнем Риме, в Армении убитых в качестве жертвоприношения животных посыпали солью.

На картине «Тайная вечеря» Леонардо да Винчи изобразил Иуду опрокидывающим солонку с солью — это древняя примета ссоры.

У славянских народов бытует обычай встречать гостей хлебом-солью.

В Древней Руси солеварение было широко распространенным промыслом, им владели многие монастыри. На гербах Старой Руссы, Солигалича, Соликамска, Артемовска (Бахмут) изображена соль или атрибуты ее производства. Археологические раскопки свидетельствуют, что в Прикамье соль добывали уже несколько десятков тысячелетий назад.

Из истории нам известен Соляной бунт в Москве в 1648 году. Начало восстания Кондратия Булавина связано с борьбой за владение Бахмутскими соляными варницами.

---

* Энлиль — одно из верховных божеств в шумеро-вавилонской цивилизации.

Плиний Старший о соли писал: «Это вещество так необходимо человеческому роду, что даже духовные удовольствия не могут быть лучше выражены, нежели словом «соль» — таково имя, данное всем проявлениям острого ума».

Знаменитый врач средневековья Парацельс назвал соль третьим основным элементом (после серы и ртути) и предположил, что все металлы, органические и неорганические вещества состоят из этих трех элементов.

Почти на всех индоевропейских языках слово «соль» имеет сходное произношение, что указывает на его древнее происхождение. Вопреки распространенному мнению, название «поваренная соль» связано не с приготовлением пищи («варить пищу»), а с производством самой соли («варить соль»), так как самый древний способ выработки соли — выпаривание рассола на огне.

В настоящее время поваренную соль добывают из природных залежей каменной соли (каменная соль измельчается и идет в пищу без дальнейшей очистки, поскольку имеет мало примесей), из морей и соленых озер путем упаривания рассолов под действием солнечного тепла или вымораживания воды.

В современном обществе создалось устойчивое мнение, что соль, соленая еда — причина многих болезней человека. Это не совсем так. Разные люди по-разному оценивают степень солености еды, и не на всех поваренная соль оказывает одинаковое действие. Давно известна категория особо «солечувствительных» людей. Исподволь начинающиеся у них в связи с этим нарушения обмена веществ, как правило, заканчиваются гипертонической болезнью. Но, как замечает журнал «Научная Америка», множество людей могут потреблять без видимого вреда для организма гораздо больше поваренной соли, чем это диктуется их физиологической потребностью. Причем такая невосприимчивость к хлориду натрия передается по наследству.

Впервые зависимость возникновения гипертонической болезни от пересоленной еды была установлена в 1904 году французскими врачами Л. Амбаром и Э. Вожаром. В 1983 году были опубликованы данные, отражающие зависимость возникновения и развития гипертонии от количества соли в пищевом рационе: в тех регионах, где человек ежедневно потребляет до 30 г соли, от гипертонии страдают почти сорок процентов населения.

Именно так обстоит дело в северных провинциях Японии, что побудило японских врачей и ученых создать уникальную «светящуюся» соль. К обыкновенной поваренной соли добавляют безвредное флюоресцирующее вещество. Увидев, как круто посоленная еда на тарелке излучает опасность, человек теряет аппетит.

Не вызывает сомнений и связь ожирения с избытком соли. Перейдя на малосолевую диету тучные люди только за счет этого довольно быстро теряют с жидкостью 7—10 кг веса.

Натрий, составная часть поваренной соли, удерживает в организме жидкость, что оказывается причиной повышения не только артериального давления, но и давления внутриглазного и внутричерепного. Поэтому больным глаукомой, а также при заболеваниях и травмах центральной нервной системы показана малосолевая диета. Такой же рацион считается необходимым и при почти всех болезнях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, поджелудочной железы, желчевыводящих путей.

И тем не менее нормальный уровень содержания минеральных веществ, в том числе натрия и хлора, —

обязательное условие жизнедеятельности организма человека. При участии натрия, калия, хлора и ряда других микроэлементов поддерживается жизненно необходимый химический состав крови, осуществляется возбуждение и торможение в клетках нервных и мышечных волокон. Без поваренной соли вообще человек жить не может. Здоровый взрослый человек должен ежедневно потреблять 10—12 г поваренной соли.

В глубокой древности египтяне выпаривали соль из морской воды в специальных ваннах под палящими лучами южного солнца, а шумеры в третьем тысячелетии до нашей эры держали в морском заливе бревна, которые потом вытаскивали на берег, высушивали на солнце и счищали с них драгоценные кристаллы соли.

Может быть, уже тогда было известно иное применение соли, а не только употребление ее в пищу? Во всяком случае, в наше время возможно самое неожиданное использование обычной поваренной соли!

Изделия из цветных тканей не линяют, если стирать их в холодной соленой воде.

Носовые платки легко отстирываются, если предварительно замочить их на два часа в холодной подсоленной воде.

Накрахмаленное белье будет блестеть, если к крахмалу добавить щепотку соли. В этом случае белье не будет замерзать, если сушить его на морозе.

Загрязненный ковер можно быстро почистить, посыпав его мелкой солью, которая «вбирает» в себя пыль и придает ворсу блеск. Соль сметают веником, промытым в горячей воде, а ее остатки удаляют пылесосом.

Свежие пятна от красного вина и соков нужно присыпать солью, замыть чистой водой, а затем выстирать одежду.

Пятна и засаленные места на меховых изделиях отлично чистятся смесью из 1 части аммиачной воды, 3 частей поваренной соли и 50 частей воды.

Если к поверхности утюга что-либо прилипло или она слегка заржавела, энергично потрите холодный утюг о рассыпанную на картоне или листе плотной бумаги соль.

Фарфоровая и стеклянная посуда великолепно моется горячей водой с добавлением соли и пищевой соды — по чайной ложке на литр. Щепотка соли, смешанная с уксусом, — хорошее средство для чистки стеклянных графинов и ваз, окон и зеркал.

Сильно подгоревшие кастрюли посыпают толстым слоем соли и оставляют на несколько часов.

Мутное растительное масло можно сделать прозрачным, если добавить в него соль — чайную ложку на литр.

Яйца не трескаются и легко очищаются, если варить их в соленой воде.

Около 70% витаминов теряется, если овощи варят в соленой воде, поэтому их нужно солить перед самым окончанием варки.

Сливочное масло в жаркую погоду не растает, если масленку завернуть в салфетку, смоченную в соленой воде.

При чистке скользкой свежей рыбы нужно посыпать пальцы солью, это значительно облегчит работу.

Если при укусе пчелы или осы приложить к ужаленному месту увлажненную водой щепотку соли, боль успокоится и опухоль спадет.

Лопаты, топоры, садовый инвентарь полезно перед заточкой подержать около часа в слабом растворе поваренной соли, а затем, не вытирая, точить.

Веники делаются гибкими и упругими, если их замочить в горячей соленой воде.

Если в грелку заливать соленую воду, она гораздо дольше не остывает.

Татьяна Кушина

МИР

СТАЖИРОВКА В КИТАЕ

Фото Виктора Ахломова

Официальная медицина в Китае разделяется на западную и восточную. Например, в крупных городах существуют клиники, созданные по европейскому образцу и продолжающие традиции национальной китайской медицины. В любой более или менее крупной аптеке обязательно будут отделы с западными лекарствами и с национальными препаратами — травами, порошками, бальзамами.

В области медицины (впрочем, как и в других областях жизни) в последние годы китайцев не миновало увлечение западными достижениями. И это не плохо — такое увлечение ведет к покупке высококачественного оборудования, например, для переливания крови или одноразовых шприцев. В каждодневной же профилактике и лечении заболеваний китайцы стремятся к разумному сочетанию западных и своих традиционных методик. Ведь лечение в китайской национальной медицине является всесторонним, а не локально-симптоматическим, оно направлено на оздоровление организма в целом, повышение его защитных функций и мобилизацию его внутренних резервов.

При простуде терапевт хоть и порекомендует пациенту американский витаминизированный аспирин, но обязательно дополнит назначение традиционными китайскими порошками и бальзамами.

При необходимости обследования пациенту могут назначить биохимические анализы в клинике, а могут направить к специалисту по пульсовой диагностике. Хороший врач скорее всего объединит эти методы.

В случае сильной близорукости китайцы могут решать свои проблемы по выбору — в филиале российской клиники Федорова в Шанхае или в Пекине либо у иглорефлексотерапевта, практикующего неподалеку.

У меня был и свой собственный опыт лечения в Китае, сначала, правда, не очень радостный. Стоматолога, работавшего в институте, где я стажировалась, мне пришлось посетить раз десять, прежде чем он поставил мне одну-единственную пломбу. Вместо быстродействующего мышьяка он по очереди закладывал в мой зуб целый набор непонятных мне веществ. Довелось мне побывать и у специалиста по пульсовой диагностике. Врач отнесся очень внимательно и к моему внешнему виду, и к ритму дыхания, и к цвету кожи, и даже к настроению. Пульс он прощупывал долго и тщательно. В китайской медицине считается, что любое изменение в организме отражается на пульсации крови, и если европейские специалисты определяют только 6 основных свойств пульса, то китайские — как минимум в 3 раза больше.

С китайской традиционной медициной я знакома не только в качестве пациентки. Еще до стажировки я работала в Москве с китайским врачом-иглорефлексотерапевтом в качестве переводчицы. На меня большое впечатление произвели совершенство и отточенность техники всех процедур иглоукалывания и прижигания. Но иначе и быть не может: китайские серебряные иглы достигают в длину 10 см и, следовательно, вводятся в тело на ощутимую глубину, а прижигание китайскими полынными сигарами — сильнодействующая процедура, оставляющая иногда след на коже. Естественно, подобное воздействие должно быть очень точно направлено на определенные точки и участки тела.

Китайцы постоянно и с удовольствием занимаются оздоровительной гимнастикой по системе тайдзицюань или цигун. По утрам и в выходные дни маленькие и большие городские парки и скверы служат площадками для гимнастических занятий. Что касается культуры здоровья, то у китайцев есть

чему поучиться. Здесь проявляется все то же охватывающее многие области жизни современного Китая мудрое сочетание древних традиций и новых достижений.

Вот некоторые наблюдения из повседневной жизни Китая. Рабочий день и сельского, и городского жителя начинается очень рано — в 7—8 часов утра, обеденный перерыв продолжается долго — с 11 до 14 часов в Пекине и до 15 часов в южных городах. Это время дня отводят не только для наиболее плотного приема пищи, но и для отдыха. Пожилые люди возвращаются домой, если это недалеко, и могут днем поспать час или два. Те, кто помоложе, оставаясь на работе, играют с коллегами в настольный теннис. Теннисные столы можно встретить повсюду: и во дворах учебных институтов, и в коридорах учреждений.

Известна любовь китайцев к велосипеду. Большинство городских жителей предпочитает велосипед любому виду транспорта. И не только потому, что он надежнее и удобнее маршрутного автобуса и гораздо дешевле и пригодней для проезда в центре, чем автомобиль. Велосипед используется и там, где можно было бы пройтись пешком, например, в университетских и институтских городках, на территории крупных предприятий, для посещения ближайших магазинов или рынка. Китайцы отдают предпочтение велосипеду, потому что считают его лучшим средством поддержания физической формы и хорошего настроения. Кстати, иностранцы, приезжающие в Китай на длительный срок, очень быстро понимают все преимущества велосипеда и осваивают довольно хитроумные местные правила велосипедного движения.

Внешний облик типичного китайца таков: небольшого роста, подтянутый, энергичный человек, долго сохраняющий молодость. Поддержанию здоровья и жизненного тонуса, может быть, больше всего способствует национальная культура питания. Еда — источник жизненных сил и здоровья и постоянный предмет внимания и заботы любого китайца. Фразы типа «Ты ел?», «Ты поел?», «Вы уже ели?» служат здесь обычными приветствиями и повторяются по несколько раз в день даже в адрес одних и тех же людей. Сослуживцы и сокурсники с удовольствием угощают друг друга принесенной из дома едой. Приглашенных домой близких друзей ждет специально приготовленная еда, зашедших в дом знакомых угощают хотя бы чаем. Почетных гостей и деловых партнеров ведут в ресторан, где так же ревниво, как и дома, заботятся, чтобы гость попробовал все блюда, а при особом расположении даже подкладывают ему еду собственными палочками. Самый скромный обед включает четыре блюда, не считая подаваемых в отдельных пиалах риса и супа. В торжественных случаях число блюд не ограниченно, но и при обильном угощении очень важно, что едят, в какой последовательности и в каком сочетании.

Культура китайской кухни слишком сложна и изысканна, чтобы описать ее вкратце. Выберу только те ее национальные особенности, которые напрямую сопоставимы с принципами оздоровительного питания и потому могут оказаться полезными всем. Эти принципы соблюдаются и в каждодневной, и в праздничной кухне.

Начнем с того, что чай пьют до приема пищи и без всяких добавок. Обычно это крупнолистный зеленый чай, реже черный. Пища, как правило, готовится непосредственно перед едой, а заранее приготовленная никогда не разогревается. Все блюда подвергаются минимальной термической обработке: овощи, например, только слегка тушат и подают на стол

Фото Виктора Ахломова

полуготовыми. Рис, правда, готовят долго в специальных паровых кастрюлях, но он считается не отдельным блюдом, а дополнением к еде.

Набор продуктов китайской кухни очень разнообразен: различные злаковые, бобовые, грибы, в том числе и древесные, овощи, морепродукты, пряности (особенно имбирь и бадьян) и зелень. Вот примерное меню традиционного обеда в Пекине: тушеные побеги бамбука, стручки зеленой фасоли, жареный арахис, китайская белокочанная капуста, ломтики курицы под соусом, обычный рис или рис, смешанный с мелко нарубленной вареной морковью, яйцом, луком-пореем и зеленым горошком. Обед завершает похлебка из рисовой крупы или пшена или суп из древесных грибов с яйцом. Непременная приправа — соевый соус.

В торжественных случаях готовят суп в особой «горящей кастрюле» наподобие самовара, в которую прямо за столом буквально на несколько минут опускаются пряности, рисовая лапша, листья салата, бобовые ростки, креветки, тонкие ломтики мяса. Заметим, что даже самые сложные праздничные блюда не бывают ни слишком жирными, ни слишком тяжелыми.

Интересно, что китайская кухня полностью исключает молочные продукты. Вместо обычного молока можно попробовать ореховое молочко (из миндаля или арахиса) — его часто пьют на завтрак, особенно в южных районах Китая. А вместо обычного творога вам предложат несколько видов соевого творога. Сливочное масло поставят на стол исключительно из уважения к гостю-европейцу. На десерт вместо пирожных и конфет китайцы предпочитают свежие или засахаренные фрукты, по вкусу напоминающие что-то среднее между сухофруктами и цукатами. Все фрукты считаются очень хорошим подарком по любому случаю.

Я заметила, что в Китае почти не едят выпечку. Все изделия из теста — манты, бозы, пельмени и лапшу китайцы или варят, или готовят на пару. Готовый хлеб едят крайне редко, да и то только из солидарности с европейцами, причем весь выпекаемый хлеб имеет сладковатый привкус. Консервов и колбас китайцы старательно избегают.

Таким образом, общепризнанная экзотичность китайской кухни оказывается неотделимой от ее целебных свойств. Я уже давно переняла некоторые ее правила. Самое простое из них — начинать каждую еду с чашечки зеленого чая. В нашей семье проверено: такой чай очень хорошо нормали-

зует артериальное давление. А соевый соус используется у нас как приправа к любому готовому блюду.

Не менее экзотичны для европейцев традиции семейных и национальных праздников в Китае. Самый значительный праздник в Китае — Новый год по лунному календарю. Он отмечается обычно в конце января — начале февраля. В течение нескольких дней — до и после непосредственно праздничного дня — никто не работает и не учится. В это время даже китайские эмигранты стараются провести несколько дней на родине в кругу своей семьи. Встретив Новый год с родными, люди чувствуют себя психологически защищенными на протяжении всего года. Народные гуляния, как в старину, не обходятся без фейерверков, уличных представлений, шумных и красочных шествий, знаменитых китайских хлопушек. Новый год в Китае встречают в преддверии весны, он так и называется Праздником Весны, и вся атмосфера этих дней проникнута стремлением к обновлению жизни. Символы счастья и процветания украшают и городские площади, и двери домов. Вообще каждый китайский праздник характеризуется собственной символикой и каждый служит мощным источником душевного благополучия и здоровья людей.

В выходные дни в китайских городских парках можно увидеть театрализованные представления на мифологические и исторические сюжеты и даже поучаствовать в них, например, побыть знатной невестой или богатым женихом и проехаться в паланкине в окружении пышной свиты.

Кстати, сами традиционные китайские парки представляют собой прекрасное место отдыха. Это гармоничное сочетание архитектурных сооружений (пагод, павильонов, беседок и мостиков), насыпных каменных горок, искусственных и естественных водоемов и деревьев. Такие парки создавались для того, чтобы человек мог найти здесь эмоциональную психическую и физическую разрядку, получить своеобразную энергетическую подпитку. Поэтому-то парки как нельзя лучше подходят для медитативных, дыхательных и гимнастических упражнений. Посещая занятия по цигуну в одном из таких парков, я не раз замечала, что ученики осознают свое единение с окружающим природным пространством, воссозданным в парковой архитектуре. Преподавателю не нужно было объяснять этого лишний раз: по-видимому, традиционное мировоззрение не меняется даже под натиском сокрушительных перемен XX столетия, будь то минувшая культурная революция или экономические реформы последнего периода.

Лечение прогреванием

Еще в древнем Китае лекари использовали лечебные свойства тепла. Для этого применялось два метода — прогревание и прижигание. Зная определенные точки и зоны на теле человека, особенно чувствительные к воздействию, они направляли тепло именно на них и часто добивались поразительного эффекта.

Прогревание и сейчас широко распространено в Китае. Это довольно простой метод, который удобно применять дома. Но прежде чем описать его, необходимо познакомиться с некоторыми понятиями, принятыми в китайской народной медицине.

Китайские целители обосновывают любое заболевание недостатком в

организме жизненно важной энергии «ци», которая проходит по 14 вертикальным каналам и по более мелким ответвлениям, называемым «связующими ветвями». Для восстановления нормального прохождения энергии «ци» на соответствующем канале или связующей ветви выбирается необходимая точка, на которую и направляется лечебное воздействие. Изучавшие природу этого явления ученые считают, что система каналов и связующих ветвей тесно связана с нервной системой человека.

Традиционная китайская медицина обычно вместо понятия «болезнь» оперирует термином «синдром». Синдром — это сочетание нескольких признаков, позволяющих врачу назначить необходимое лечение. Различают, как правило, восемь основных синдромов: «поверхностный синдром», «внутренний синдром», «синдром лихорадки», «синдром недостаточности», «синдром похолодания», «синдром избыточности» и т. п. Усилия врача направлены на устранение установленных им болезненных синдромов разными способами, способствующими восстановлению энергии «ци».

Вот так вкратце и несколько огрубляя можно изложить основные подходы народной китайской медицины к лечению. А теперь остановимся на одном из самых древних ее методов — прогревании.

По мнению китайских врачей, прогревание активизирует работу каналов и связующих ветвей, благодаря чему стимулируется циркуляция «ци» — этим и достигается лечебный эффект. Ну а европейский врач добавит, что под воздействием тепла улучшается циркуляция крови по кровеносным сосудам, активизируется процесс обмена веществ.

Прогревание помогает при вывихах и растяжениях, при нарушениях в работе органов пищеварения, при запорах, при ломоте в ногах, спине, пояснице. Чаще всего китайские врачи рекомендуют делать прогревания с солью, луком, имбирем, уксусом и водой.

1. **Прогревание солью.** Насыпать 250 г поваренной соли в металлическую посуду и прогреть на сильном огне. Затем завернуть соль в тряпочку и прикладывать к соответствующему месту.

Солью прогревают область живота, когда больной испытывает боли в желудке на фоне «синдрома похолодания», или при поносе на фоне «синдрома недостаточности селезенки». Соль прикладывают к спине и пояснице, если ощущаются боли на фоне «недостаточности почек». Прогревание лба помогает при головокружении.

2. **Прогревание луком.** Очистить 250 г репчатого лука, добавив щепотку поваренной соли, разогреть в металлической посуде на огне и сразу же завернуть в тряпочку.

Луком прогревают верхнюю часть живота при желудочных болях в результате простуды или расстройства органов пищеварения, нижнюю часть живота — при расстройстве мочеиспускания. Этот способ весьма эффективен и при болях в суставах и мышцах, вызванных переохлаждением, — в этих случаях разогретый лук прикладывают к болезненным местам.

3. **Прогревание имбирем.** Очистить 250 г корней имбиря и проварить их — до того момента, когда начнет выделяться сок. Завернуть в тряпочку и прикладывать к нужному месту.

Имбирь можно использовать повторно. Для этого его надо сначала помять, чтобы выделился сок, а затем снова проварить.

Прогревание имбирем помогает при тошноте, плохом аппетите, болях в суставах, мышцах, при вывихах и наружных отеках.

4. **Прогревание уксусом.** В 250 г поваренной соли медленно вылить

небольшую чайную чашку уксуса и размешать. Ненадолго поставить эту смесь на огонь, а затем в теплую жидкость обмакивать тампон и прикладывать к больному месту.

Прогревание уксусом хорошо помогает женщинам при менструальных болях — тампоном надо протирать крест-накрест низ живота и область ягодиц. В случае вывиха ноги тампон прикладывают к голени.

5. **Прогревание водой.** В грелку или стеклянную бутылку налить горячую воду, крепко закрыть пробкой и прикладывать к телу.

Это самый простой способ прогревания. Он обычно применяется при болях в животе, спине, пояснице, во время болезненной менструации, при болях в суставах, при вывихах.

Приступая к прогреванию, следует обратить внимание на следующие моменты.

1. Необходимо точно знать, какой диагноз у больного. Процедуру нельзя применять при «синдроме лихорадки», а также при наличии язв и ран на коже.

2. В ходе прогревания больной должен находиться в удобной позе.

3. Температура компресса или тампона должна быть оптимальной. Слишком низкая температура не даст желаемого результата, слишком высокая может привести к ожогу. Лучше всего, если больной сам определит, какая температура ему подходит. Перед прогреванием полезно растереть кожу в том месте, к которому будет приложен компресс или тампон.

4. Для компресса используют хлопчатобумажную ткань. Заранее нужно проверить, нет ли в ней дыр. Заворачивать компресс надо тщательно, чтобы его содержимое не попало на кожу.

5. Лучше пользоваться двумя компрессами или тампонами. Пока один прикладывается к телу больного, другой прогревается — тогда воздействие тепла будет непрерывным.

6. Пока компресс горячий, его можно отнимать от кожи на некоторое время. Постепенно период его соприкосновения с кожей увеличивается и он прижимается к телу все плотнее.

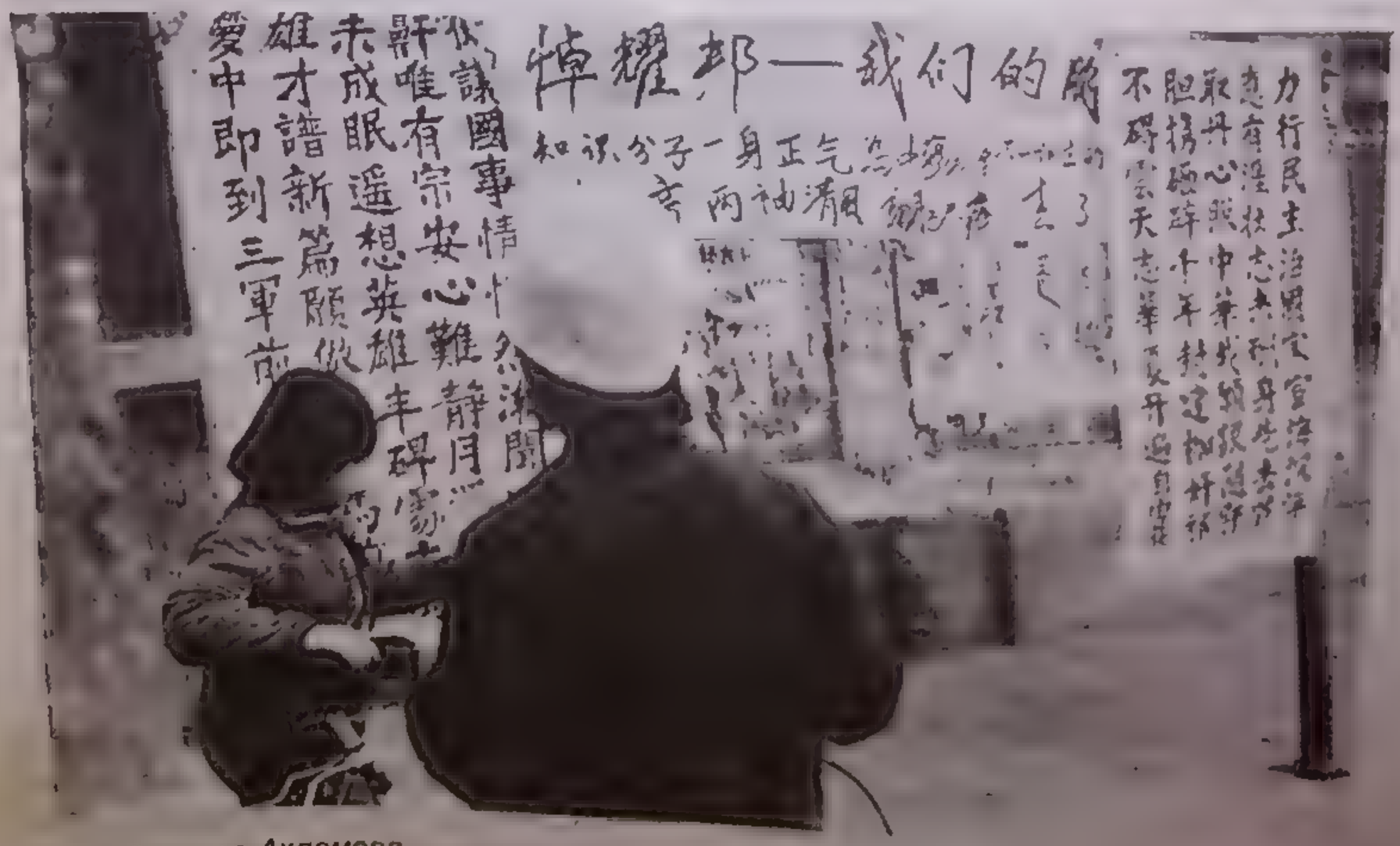


Фото Виктора Ахломова

Борис Клюев,
кандидат медицинских наук

НАТУРОПАТИЯ

Янтарная терапия

«Янтарь — ископаемая смола хвойных деревьев. Прозрачен до просвечивающего. Мутные участки наполнены мельчайшими пузырьками воздуха. Цвета: от медово-желтого до почти черного. Хрупок. Горит. Неустойчив против спирта, кислот и горячей воды. При трении электризуется и притягивает мелкие кусочки бумаги. Концентрируется в раннепалеогеновых песчано-глинистых осадках.

Наиболее значительные места распространения: побережье Балтийского моря, а также Румыния, Сицилия, Бирма».

Такая характеристика дана янтарю в наше время (В. Шуман. «Мир камня», 1986 г.).

Но и в те времена, когда его свойства были менее изучены, янтарь привлекал к себе внимание. Впервые он письменно упоминается в ассирийской клинописи, датируемой X веком до н. э. В древнегреческих рукописях, дошедших до нас (например, в «Одиссее»), также есть упоминания о янтаре.

Плиний Старший, живший в I веке н. э., в «Естественной истории» сообщал, что жительницы Верхней Италии носили золотистый янтарь на шее для защиты от зоба, болезней горла, ушей и головной боли.

В настоящее время доказано, что янтарь препятствует разрушению красных кровяных телец (гемолизу) и свертыванию крови. Поэтому из него можно изготавливать медицинскую посуду, инструменты, приборы, связанные с переливанием и консервированием крови.

Если по крупицам собрать все упоминания о лечении янтарем со времен Древней Греции и Древнего Рима, то окажется, что целителями был накоплен немалый опыт янтарной терапии (ЯТ). Янтарь применяли при желтухе, кровотечениях, для сохранения беременности, для укрепления зубов, при дерматитах, язвах, мигрени, судорогах, астме, чахотке, бессоннице, лихорадках, детских болезнях, слабом зрении, отравлениях, при заболеваниях горла и щитовидной железы. Все применявшие янтарь целители прошлого сходились во мнении, что он незаменим при женских болезнях, а главное — при лечении различных опухолей. Янтарь принимали внутрь, использовали в мазях, наружных аппликациях.

Однако позже метод янтарной терапии был утерян. И через века человечеству вновь пришлось открывать целебные свойства янтаря. Это удалось сделать совместными усилиями археологов, физиков, биологов, иммунологов.

Было установлено, что обычный янтарь для проведения янтарной терапии непригоден. Нужны особые камни, содержащие до 10% кристаллической

присадки. Найти их чрезвычайно сложно. Потому и стоимость этих камней достаточно высока.

Используемый в лечебных целях янтарь отбирается трижды. Поднятый с глубины более 4 м, он тщательно осматривается специалистом и оценивается по твердости, размерам зерен, цвету, степени прозрачности, форме. Наличие инклюзов (включений) и малейшее повреждение поверхности (сколы, изломы) относят камень в разряд непригодных для лечения. Затем среди отобранных камней производится обязательный отсев с помощью обычной и электронной микроскопии. На третьем, завершающем, этапе по специально разработанной методике оценивается потенциал минерала. Даже на известных «целебных» месторождениях пригодными для ЯТ признаются всего 1—2 камня из тысячи.

Янтарная терапия чаще всего применяется в виде аппликации — приложения камней к биологически активным точкам (БАТ). А их немало — около 360 канальных и около 280 внеканальных.

БАТ представляет собой «входные ворота» для электронов.

Биологически активные точки соединены между собой и внутренним органом, образуя энергетический канал. Свойства этого канала таковы: когда электрон попадает в него через БАТ, он разгоняется в нем до сверхвысоких скоростей. В результате увеличивается кинетическая энергия электронов. Акупунктурная система в организме выполняет роль электронного насоса, «перекачивая» электроны (и попутно снабжая их кинетической энергией) от БАТ к местам «потребления» — внутренним органам.

Какую же роль в организме играют электроны? Оказывается, основную. Синтез в организме АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) — «универсального» переносчика энергии возможен только тогда, когда к месту синтеза подводятся зарядоносители, то есть электроны. Они дают кинетическую энергию, полученную ими во время разгона в канале. И уже за счет отданной электроном энергии происходят разнообразные химические реакции. Как показали научные эксперименты, высокие скорости ферментативного катализа (то есть протекания химических реакций) не могут реализоваться без участия быстрых электронов. Протекание всех без исключения окислительно-восстановительных процессов в организме зависит от количества свободных электронов и степени их разгона в акупунктурной системе, что и определяет общую энергетику организма. Такой жизненно важный процесс, как пищеварение: расщепление питательных веществ на составные части, транспортировка и последующее использование их в организме — напрямую зависит от наличия в организме быстрых электронов.

Так я мог бы объяснить один из загадочных методов оздоровления: акупунктурная система организма (БАТ) — главный поставщик энергии. Вообще в природе сверхпроводники, в которых происходит ускорение электронов, являются первичными и основными источниками энергии. Поэтому основным носителем циркулирующей в организме энергии являются электроны.

Целебный янтарь, строго отобранный по указанной выше технологии, и является активным поставщиком электронов.

Янтарная терапия совершенно безвредна, не несет угрозы инфицирования, абсолютно безболезненна и может по рекомендациям специалиста проводиться в домашних условиях по индивидуальной схеме. Высокая биологическая активность этого минерала, имеющего огромный энергетический потенциал, позволяет с успехом

применять его при целом ряде заболеваний.

Приведу перечень заболеваний, при которых показана ЯТ:

1. Опухолевые процессы. По-видимому, эффект связан с замедлением деления мутантных клеток и рассасывающим действием. Наблюдение в онкодиспансере обязательно, как и выполнение назначений онколога.

2. Спаечный процесс в малом тазу (бесплодие, непроходимость труб, аднексит и др. воспалительные процессы) — рассасывающий и иммуностимулирующий эффект.

3. Болезни суставов — противовоспалительное действие и выведение солей за счет местной активизации кровообращения.

4. Варикоз — снятие воспаления, нарушений кровенаполнения вен, стимуляция клапанной системы, создание условий для оттока крови.

5. Гипертензия внутричерепная (при неврозах, тике, энурезе, заикании, мигрени) — направленный отток жидкостного содержимого из желудочков мозга.

6. Бронхиты, астма, тонзиллиты — целенаправленное действие на БАТ в целях расширения бронхов и снятия воспалительного процесса.

7. Желче- и мочекаменные болезни — усиление солевыделения и эффект дробления по типу УЗ-волны, дренажная функция.

8. Пиелонефрит, гепатоз, цирроз печени — противовоспалительное действие.

9. Мастопатия, кисты, миома, зоб, жировики — рассасывающее действие.

Этот перечень далеко не полон, в него вошли только самые распространенные заболевания, среди которых особое место занимает мастопатия. При этом предраковом заболевании янтарная терапия является чуть ли не единственным надежным средством как лечения, так и профилактики его перехода в рак. Это особенно актуально потому, что рак груди вышел сейчас на первое место в мире и в нашей стране является первопричиной смертности многих женщин цветущего возраста. А ведь к мастопатии не только многие больные, но и некоторые врачи относятся как к заболеванию несерьезному: ставят на учет, наблюдают, назначают, как правило, йодистый калий (небезопасный для слизистой желудка). Узлы иногда удаляют, но они появляются вновь, и угроза рака остается. При лечении методом ЯТ необходимость оперативного вмешательства, если она прежде имелась, как правило, отпадает (исключение составляют раковые заболевания, при которых вопрос решается совместно с онкологом).

Положительный эффект при лечении янтарем наблюдается у 90% больных мастопатией. Как правило, мы сочетаем этот метод с траволечением и гомеопатией. И то, и другое, так же как и диету, подбираем строго индивидуально. Камни для ЯТ тоже подбираются строго индивидуально.

Янтарную терапию можно сочетать с любым медикаментозным лечением, если в этом есть необходимость. ЯТ лишь усиливает благоприятный эффект такого лечения.

Остается добавить, что метод янтарной терапии разработан в медико-экологическом центре «Золотое кольцо», запатентован и зарегистрирован.

Консультации можно получить по телефонам:
(095) 490-40-85, 928-09-03, 586-04-81
или письменно по адресу: 141304, Москва, а/я 10
Медико-экологический центр «Золотое кольцо»

Вера Козлова

ВОДА

Я выбираю "АКВАФОР"

Фото Виктора Ахломова

Я не раз слышала, что иностранцы, приезжая в нашу страну, опасаются не только пить воду из-под крана, но даже чистить ею зубы. Когда-то советские люди над такой осторожностью только посмеивались, свято веря, что надлежащие службы создают непроницаемый заслон бактериям и ядам. Однако вместе со свободой прессы мы получили, к сожалению, и обоснованную возможность сомневаться в надежности этих служб, а значит, и в качестве воды, которую ежедневно пьем.

По этому поводу на страницах нашей периодической печати можно встретить самые разные мнения, иногда даже взаимоисключающие. В первую очередь высказываются опасения по поводу загрязнения воды микроорганизмами, особенно по весне, во время таяния снега. В ответ на завере-

ния, что необходимые меры принимаются, возникают подозрения, что вода будет перенасыщена хлором. А ведь хлор — сильный аллерген, особенно опасный для маленьких детей. Кроме того, считается, что при кипячении хлор образует ядовитые соединения. Но, пожалуй, страшнее всего читать про загрязнение воды, предназначенной для питья, ядохимикатами. Химизация в наше время не знает границ, и вряд ли ядохимикаты, смываемые с полей, можно остановить возле водозаборника или выловить в водоотстойниках.

Однако на обычно мрачном фоне встречаются и весьма оптимистические высказывания. Чаще всего в интервью с представителями Госэпиднадзора, мэрии или Мосводканала — служб, отвечающих за качество питьевой воды в городе. Они утверждают, например, что московская вода отвечает мировым стандартам и даже превосходит их. Но в таком случае как объяснить тот факт, что рыба, выловленная из Москвы-реки, снабжающей водой столицу, часто бывает поражена ярко выраженными генетическими аномалиями? Зная это, потребители воды скорее поверили бы независимым анализам.

Попытку объективно проверить качество питьевой воды в Москве предприняли недавно корреспонденты журнала «Столица». Они отнесли пробы воды, взятой из-под крана, на кафедру аналитической химии в МГУ. Результаты анализов показали, что в восьми округах столицы вода действительно соответствует нормам, предъявляемым к питьевой воде ГОСТом. Но в двух других округах — Центральном и Юго-Западном — существенно превышена норма фосфатов. Правда, не настолько, чтобы люди, попив водички из-под крана, немедленно слегли. Но если потреблять такую воду для питья регулярно и достаточно долго, появляется угроза заполучить заболевания органов дыхания, печени и почек. Не очень утешает и тот факт, что ГОСТ, принятый в нашей стране, по некоторым показателям превышает требования, предъявляемые к питьевой воде в других странах.

За рубежом давно уже принято очищать водопроводную воду самостоятельно, не рассчитывая на особую заботу о здоровье граждан со стороны государства. Для этой цели используются разнообразные фильтры. Появились фильтры для очистки воды и на нашем рынке. Какое-то время предусмотрительные люди предпочитали пользоваться зарубежными фильтрами, особенно американскими. Но это могли позволить себе только люди обеспеченные: надежный импортный фильтр и стоит дорого.

Отечественные фильтры, завоевавшие признание потребителей, лучше приспособлены к нашим условиям и стоят, как правило, значительно дешевле. Познакомившись с ассортиментом отечественных фильтров, представленных в наших магазинах, я остановила свой выбор на двух из них — «Барьере-3» и «Аквафоре В-300». Не зная, какой из них предпочесть, решила сравнить их характеристики. Оба они очищают воду от хлора, тяжелых металлов, бактерий и ядохимикатов. Но «Аквафор» справляется с этими задачами несколько успешнее. Ресурс «Аквафора» в два раза больше — 1000 литров. Цена — значительно дешевле. Но что оказалось для меня решающим, так это удобство «Аквафора» в пользовании. Достаточно одним

движением руки накрутить его на кран — и потечет очищенная вода. Не надо собирать ее в емкости, надетый на кран маленький фильтр пропускает водопроводную воду через себя и по пластмассовой соломинке выдает чистую, без привкусов и запахов, похожую по вкусу на родниковую воду.

Главное преимущество, отличающее «Аквафор» от иных фильтров, — активированное углеродное волокно «Аквален», задерживающее мельчайшие концентрации вредных веществ. Благодаря этому на Всероссийском конкурсе «Аквафор» был назван «лучшим бытовым фильтром». Его достоинства признаны не только в нашей стране: «Аквафор» охотно покупают Китай, Гонконг, США, Швейцария. Лучше всего приобретать этот фильтр в фирменных магазинах экологической техники — там он значительно дешевле, а при оптовых закупках (более 5 штук) продается со скидкой.

Не так давно газета «Вечерняя Москва» опубликовала сводную таблицу, по которой можно сопоставить характеристики разных фильтров, пользующихся спросом у населения. В нее попали и уже упоминавшийся «Барьер-3», и «Аквафор В-300», и американский фильтр «Instapure F-2CE». Думаю, нашим читателям будет интересно познакомиться с ней.

Фильтр	Цена (тыс. руб.)	Ресурс (л)	Стоимость 1 л воды (руб.)	Эффективность удаления примесей (%)			
				хлор	тяжелые металлы	бактерии	пестициды
«Аквафор»	45—55	1000	43	99	98	99,9	95
«Барьер»	75—85	500	125	95	85	100	85
«Instapure»	165—180	760	76	92	76	—	74

Судя по этой таблице, самым дешевым и надежным оказался «Аквафор» (стоимость 1 л воды выведена из расчета: фильтр + 5 картриджей).

Водоочиститель «Аквафор В-300» можно приобрести в

«МАГАЗИНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»

(Москва, Дербеневская ул., 11а.
Проезд: м. «Павелецкая», авт. 632, 13 до ост. «Детский сад»).
Телефоны: 235-77-64, 235-77-62 и 235-06-68
Иногородние покупатели могут заказать фильтр в Роспосылторге по адресу: 111126 Москва, Авиамоторная, 50.
Справки по телефону:
(095) 273-16-14

Яна Малашенок

АПТЕКА

Алтайский бальзам

Лет двадцать назад известный диетолог академик А. Покровский выпустил весьма примечательную монографию. Она называлась «Фармакология и токсикология пищи». Название подразумевало, а содержание книги обосновывало тот факт, что наша пища может являться и лекарством, и отравой. О последнем ее свойстве много писали потом диетологи-натуропаты. В работах П. Брэгга, Г. Шелтона и их единомышленников говорилось об опасных для здоровья свойствах соли и сахара, мяса и хлеба, яиц, масла и многого другого. Кто-то, конечно, запаниковал, но трезво и реально мыслящие люди поняли, что без этих традиционных продуктов питания не обойтись. А нейтрализовать некоторые их нежелательные свойства можно, во-первых, несколько ограничив потребление этих продуктов, а во-вторых, уравновесив их теми продуктами, о которых академик Покровский писал в разделе «Фармакология пищи».

Что же это за продукты? Прежде всего овощи и фрукты, содержащие повышенные дозы витаминов, микроэлементов, антиоксидантов, омолаживающих и оздоравливающих организм. Несколько позднее специалисты научились создавать вещества, содержащие ударные дозы витаминов и микроэлементов. Эти вещества назвали пищевыми добавками, или нутрицевтиками, которые занимают как бы промежуточное положение между лекарствами и пищей. От лекарств они отличаются тем, что не дают побочного негативного эффекта, а от обычной пищи — супервысоким содержанием полезных веществ.

Но оказалось, что такими же свойствами обладают и некоторые природные соединения, которые были найдены или составлены лекарями еще в далекой древности.

Одним из таких соединений является бальзам, названный «Целебный дар Алтая». В его состав входят такие суперпродукты, как горный мед, золотой корень, маралий корень, кедровые орехи, облепиховое масло, а также некоторые другие целебные компоненты в тща-

тельно подобранном сочетании. Препарат содержит ударную концентрацию витаминов группы В, витамины С, Е, А, К, элементы фосфор, кальций, магний, марганец, медь, железо.

Согласно исследованиям, проведенным НИИ фармакологии Российской Академии медицинских наук, алтайский бальзам нормализует количество эритроцитов и гемоглобина в крови, улучшает кроветворение, восстанавливает половую потенцию, способствует регенерации тканей, костного мозга, гормонов, оказывает благотворное влияние на организм при хроническом алкоголизме, ослабляет токсическое воздействие бензина, солей тяжелых металлов.

Алтайский бальзам помогает лучшему усвоению тканями кислорода крови и повышению энергетического потенциала головного мозга, положительно воздействует на функционирование печени, щитовидной железы, надпочечников, половых желез.

Медики рекомендуют включать этот бальзам в комплексное лечение онкологических больных, а также людей, подвергшихся радиационному воздействию.

Известный онколог профессор С. М. Шихман проверил эффективность бальзама «Целебный дар Алтая» на группе онкологических больных и пришел к выводу, что этот препарат в процессе лечения заметно улучшает качества крови и иммунной системы, способствует успешному проведению лучевой терапии.

Практически здоровым людям алтайский бальзам тоже чрезвычайно полезен, особенно тем, кто подвержен переутомлению, кому приходится переносить большие умственные нагрузки. Благотворное действие оказывает бальзам при вегето-сосудистой дистонии, при гипотонии, снижении половой потенции, при неврозах, а также в период выздоровления после тяжелых заболеваний. Бальзам рекомендуют и пожилым людям, и детям в качестве профилактического и лечебного средства.

Употребляют бальзам дважды в день по 2—5 граммов после еды. Одной упаковки хватает на 2—3 недели. Для профилактического применения достаточно одного флакона, для лечебного — двух. Бальзам приятен на вкус и относительно недорог.

В Москве бальзам «Целебный дар Алтая»
можно приобрести в аптеках:
№ 274 «Северное Измайлово» (461-94-19),
№ 280 «Новый Арбат» (291-01-07), № 414 «Арника» (341-47-51),
«Анти-Спид» (924-81-06), «Кузнецкий мост» (921-73-45).

Сергей Баранов

УПРАЖНЕНИЯ

ГИМНАСТИКА от радикулита

Тем, у кого часто бывают боли в пояснице, наряду с другими мерами оздоровления очень полезны будут специальные упражнения на растягивание и скручивание позвоночника.

Эти упражнения лучше всего выполнять в той последовательности, в которой они приведены. Только помните, что их нельзя делать при обострениях. А кроме того, лучше приступать к ним не с самого утра, едва проснувшись, а когда тело уже достаточно разогрето. Очень хорошо делать их после бега трусцой. В качестве разминки можно также побегать, попрыгать или просто очень энергично подвигаться в течение 5—10 минут.

Упражнение 1.

Лягте лицом вниз, ладони на полу около плеч. Глубокий вдох. Задержите дыхание и медленно поднимайте голову, отклоняя ее назад. Напрягая мышцы спины, поднимайте плечи и туловище (бедра и ноги прижаты к полу). Концентрируйте внимание сначала на области щитовидной железы, а затем, по мере выгибания, на разных отделах позвоночника сверху вниз.

Через 10—15 секунд, выдыхая, медленно возвращайтесь в исходное положение.

Упражнение 2.

Лягте на спину, руки вдоль туловища. Резко оттолкнувшись локтями, поднимите ноги и заведите их за голову. Напрягайте ноги, стараясь коснуться пола. Руками упритесь в спину на уровне талии. Не обязательно касаться носками пола с первого раза. Не надо пересиливать себя, поскольку резкие рывки опасны для позвоночника.

Затем, выпрямляя ноги, сделайте стойку на плечах («березку»), оттяните носки. Дышите медленно, животом. Подбородок прижат к груди. Возвращайтесь в исходное положение медленно и свободно.

Затем оторвите от пола спину и наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться руками до пальцев ног («складывайтесь пополам»).

Во время выдоха прижмите как можно плотнее голову к коленям. Зафиксируйте позу на выдохе. Затем, медленно вдыхая, выпрямитесь. Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов.

Повторите все упражнение несколько раз.

Упражнение 3.

Сядьте прямо, обхватите сомкнутыми руками колени и оторвите ступни от пола. Смотрите перед собой. Оставайтесь в таком положении как можно дольше.

Упражнение 4.

Сидя на подстилке, прижмите колени к туловищу, обхватив руками лодыжки. Ступни прижмите друг к другу. Толчком откиньтесь назад и прокатитесь по полу на позвоночнике, затем вернитесь в исходное положение, помогая себе взмахом ног. Повторите несколько раз.

Упражнение 5.

Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой. Левую ступню подведите под правое бедро и прижмите пятку к правой ягодице. Бедро и колено левой ноги плотно лежат на полу.

Перенесите правую ступню через левое бедро и поставьте подошвой на пол. Пятка у бедра перед коленом.

Вдохните и поверните корпус вправо, заводя левое плечо за правое колено (можно ухватиться левой рукой за большой палец правой ноги для устойчивости). Согните в локте правую руку и заведите ее за спину на уровне талии, поворачивая туловище максимально вправо и смотря через плечо как можно дальше назад, чтобы создать напряжение.

Оставайтесь в таком перекрученном состоянии до 5 секунд. Дышите нормально. Освободите руки и выполните упражнение в другую сторону.

Упражнение 6.

Сядьте на пол, скрестите ноги. Отведите руки назад-вниз и сожмите правой рукой запястье левой руки, сжатой в кулак. Глубоко вдохните и нагибайтесь как можно дальше вперед, выдыхая. Сохраните эту позу в течение 5—10 секунд, задерживая дыхание. Затем, медленно вдыхая, выпрямитесь и примите исходное положение. Постепенно увеличивайте фиксацию позы до минуты, прибавляя не более чем по секунде в неделю, чтобы организм привык к задержкам дыхания.

ШКОЛА АЭРОБИКИ

С 1 по 15 июля в Санкт-Петербурге будет проходить Международная летняя школа по аэробике и фитнесу. Ее существенным отличием является образовательная направленность, позволяющая не только освоить основы новой техники и хореографии, но и получить теоретические и методические знания в области оздоровления.

В основной раздел обучения входят обзорные методические занятия по различным оздоровительным программам (классическая аэробика, кардиофанк, детская аэробика, степ, слайд, боди-скалптинг, калланетика, аэрофитнес и др.), по основам массажа и электромиостимуляции. Занятия ведут высококвалифицированные преподаватели и тренеры России и США. По завершении курса выпускникам выдаются международные сертификаты.

Иногородним предоставляются места для проживания в недорогой гостинице (можно с семьей). Всем желающим предлагается спортивная форма для занятий аэробикой по доступным ценам.

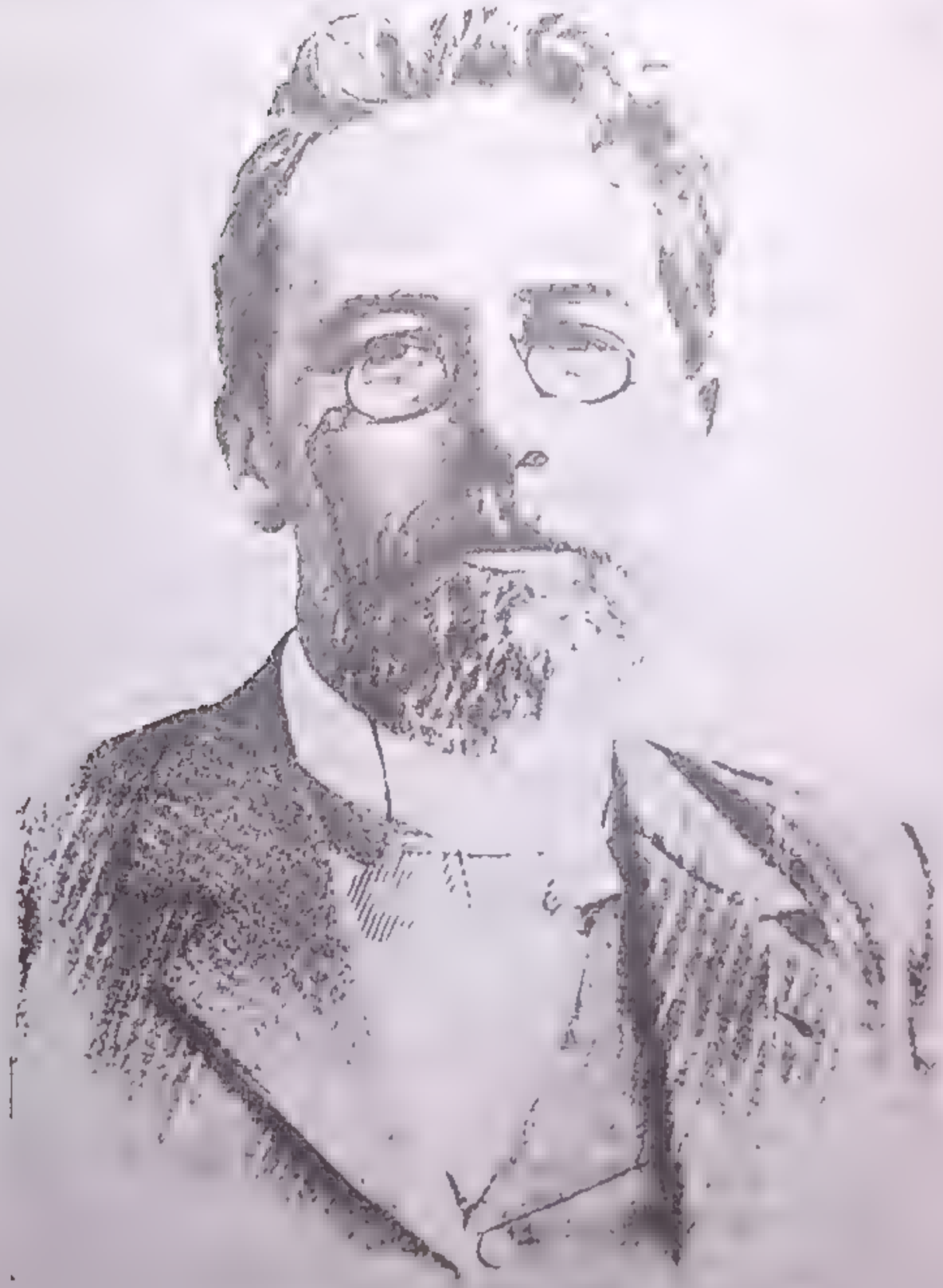
Возможна оплата обучения по безналичному расчету.

Заявки на участие направляйте по адресу:
191011, С.-Петербург,
Невский пр-т, 32—34,
Фитнес-центр,
Международная летняя школа.
Телефон для справок:
(812) 311-09-03

Александр Афанасьев

ТИПОЛОГИЯ

РОМАН ЧЕХОВА



В предыдущих публикациях речь шла о типологии личности. С этих позиций была предпринята попытка проанализировать личностные проявления Льва Николаевича и Софьи Андреевны Толстых в их непростых взаимоотношениях.

Коротко напомню суть такого

Продолжение. Начало в № 4, 5, 1997 г.

подхода. Специалисты-психологи выделяют в психическом типе личности четыре функции: Воля, Логика, Физика и Эмоция. По степени выраженности они могут занимать разные места в психологической иерархии конкретного человека.

От того, на какой ступени иерархии находится каждая из четырех функций, зависит ее характеристика. Если на I ступени, то для нее свойственны избыточность, сила, склонность к монологу; на II ступени — норма, сила, склонность к диалогу; на III ступени — ранимость, слабость, диалог; на IV — безразличие, слабость, монолог.

Интересно примерить эту типологию на себя и своих близких, но это не всегда легко. Попробуем на этот раз проанализировать особенности психотипа А. П. Чехова на примере его отношений с Ликой Мизиновой.

Иерархию функций А. П. Чехова можно представить следующим образом:

I функция — Физика
II функция — Воля
III функция — Эмоция
IV функция — Логика

Короткую, но едва ли не исчерпывающую характеристику всему порядку функций Чехова дал известный художник Илья Репин. Он писал: «Враг сантиментов и выспренных увлечений, он, казалось, держал себя в мундштуке холодной иронии и с удовольствием чувствовал на себе кольчугу мужества.

Мне он казался несокрушимым силачом по складу тела и души».

Нам, Чехова лично не знавшим, представляющим его себе по поздним фотографиям и пьесам, характеристика Репина кажется по меньшей мере странной. В сегодняшних представлениях Чехов — болезненный, рано состарившийся, рафинированный интеллигент, человек милый, но слабый и телом, и духом. Однако на самом деле описание Репина стоит гораздо ближе к оригиналу, нежели современные стереотипы.

Прежде всего Чехов был красив, красив сочной мужественной красотой. Об этом говорили женщины, хорошо его знавшие и вниманием красивых молодых мужчин не обделенные. Но из фотографий Чехова, пожалуй, только одна — Чехова девятнадцатилетнего (1879 г.), еще без бороды и пенсне, дает представление о необычайно привлекательной его наружности, рельефности и сочности линий лица.

Отнюдь не равнодушен был Чехов, вопреки интеллигентской традиции, к деньгам, вещам, комфорту. Однако присущий ему собственнический инстинкт не сделал из Чехова ни скряги, ни эгоиста, недаром Горький называл чеховскую любовь к вещам «благородной». Пожалуй, единственной сферой, в которой вполне явственно отразилась Физика писателя, была сексуальная сфера. Недавние публикации купюр из его писем, сделанных цензурой, позволяют увидеть Чехова весьма жизнелюбивым джентльменом, делящимся в письмах к друзьям своими впечатлениями от посещения проституток, жалующимся на отсутствие в Сумах публичных домов и т. п. Правда, и без таких публикаций можно было бы догадаться, что Чехов вовсе не являлся строгим постником, каким его изображала мемуаристика.

Сам по себе разговор о сексуальных предпочтениях Чехова не имел бы никакого смысла, если бы в этой частности не отразилось целое — I Физика писателя. Нужно обладать избыточной, результативной, монологовой, толстокожей и абсолютно бесстрашной плотью, чтобы почти весь зрелый период жизни обходиться услугами проституток. От I Физики, дополненной III Эмоцией, происходит и та неспеш-

ность, с которой Чехов решал вопрос о браке. Когда же писатель надумал-таки связать себя узами Гименея, полноценная семейная жизнь оказалась для него невозможной, и подобная ситуация вообще характерна для чеховского порядка функций.

I Физика могла бы сделать из Чехова эгоиста, скрягу, потребителя, человека равнодушного к нуждам и страданиям людей, если бы ее постоянно не придерживала развернутая вовне мощная II Воля. Куприн писал, что Чехов «мог быть добрым и щедрым не любя, ласковым и участливым — без привязанности, благодетелем — не рассчитывая на благодарность. И в этих чертах, которые всегда оставались неясными для его окружающих, кроется, может быть, главная разгадка его личности». Еще ближе к пониманию природы чеховского альтруизма стоял другой писатель, по мнению которого «не может быть подвергнуто сомнению, что искреннего влечения к врачебной деятельности А. П. не питал. Заблуждение же наблюдателей объясняется тем, что за влечение они принимали исключительно развитое в нем чувство долга, которое заставляло его с улыбкой на губах делать то, что было ему неприятно и даже противно...»

Действительно, обостренное чувство долга — производное от II Воли — толкало к людям эгоистичную I Физику Чехова, не нутром, не кожей сочувствовал он нуждающимся и страдающим, а сильным гибким духом своего «я». Именно II Воля заставляла Антона Павловича бесплатно лечить, строить деревенскую школу, помогать материально семье, собирать библиотеку для родного Таганрога. К той же II Воле восходят лучшие стороны чеховской натуры: порядочность, деликатность, демократизм, скромность и т. д. Но бессмертием своим Чехов обязан III Эмоции.

В том, что у него была именно III Эмоция, сомнений нет. О ней, только в других терминах, сообщали люди, хорошо Чехова знавшие: «Его всегдашнее спокойствие, ровность, внешний холод какой-то, казавшийся непроницаемой броней, окружали его личность. Казалось, что этот человек тщательно берег свою душу от постороннего глаза. Но это не та скрытность, когда человек сознательно прячет что-то такое, что ему неудобно показать и выгоднее держать под прикрытием».

Обладатели III Эмоции в качестве главного дела редко избирают артистическое поприще; обычно литература, музыка, искусство для них хобби, а не профессия. Сам Чехов, как бы намекая на несерьезность своих литературных занятий, любил говорить, что медицина ему жена, а литература — любовница. Впрочем, начало его писательской карьеры действительно было несерьезным и по содержанию, и по форме, и преследовало одну цель — приработок. То, что поначалу Чехов избрал себе юмористический жанр, очень понятно: I Физика окрашивала его мировоззрение в светлые, жизнелюбивые, веселые тона; фиговый листок III Эмоции — ирония — во всем окружающем находила повод для насмешки, однако добродушие II Воли делало насмешку беззлобной. Таким образом, из всей суммы порядка функций и сложился первый юмористический период творчества Чехова, точнее еще не Чехова, а Антоши Чехонте.

Однако по прошествии времени, по мере накопления невеселого жизненного опыта, а позже — и истощения физических сил, многое переменилось. I Физика истончилась и в самом Чехове, и в его творчестве. Остались беззлобие, честность и стыдливость II Воли, равнодушие к умозрительной проблематике IV Логики, и доминантой его художественной деятельности

стала нежная, еле слышная свирель III Эмоции.

Именно III Эмоция задала темы и тональность последнего периода чеховского творчества, сделав Чехова и крупнейшим реформатором театрального искусства. С его драматургии начался «театр настроений» — действо без фабулы, пафоса, назидательности, построенное на приглушенном почти до ультразвука излучении и взаимодействии эмоций. Надо ли говорить, сколь труден оказался чеховский театр для восприятия и исполнения. Толстой пусть на ухо, но прямо говорил Чехову о своем неприятии его драм.

IV Логика Чехова также не вызывает сомнений. Из всего того, что можно назвать мировоззрением, определенностью у него отличалась только этика, да и то идущая не от ума, а от II Воли, и эстетика — от III Эмоции, скорее интуитивно ощущаемые, нежели ясно сформулированные. Сам Чехов в шутку признавался, что меняет свои взгляды каждый день. В его дневнике есть такая запись: «Между „есть Бог" и „нет Бога" лежит целое громадное поле, которое с трудом проходит истинный мудрец. Русский человек знает какую-либо одну из двух крайностей, середина же между ними не интересует его, и потому он обыкновенно не знает ничего или очень мало». Комментируя это место, знакомый Чехова заметил: «Мне почему-то кажется, что Чехов, особенно последние годы, не переставал с трудом продвигаться по этому полю, и никто не знает, на каком пункте застала его смерть».

Обратимся теперь к истории отношений между Антоном Чеховым и Лидией (Ликой) Мизиновой.

А. Чехов		Л. Мизинова	
I	Физика	I	Физика
II	Воля	II	Эмоция
III	Эмоция	III	Воля
IV	Логика	IV	Логика

Некоторые современники Чехова считали, что в его жизни не было большой любви, и ошибались. Чехов любил и был любим, только роман его с Ликой Мизиновой протекал в соответствующей их психотипам форме.

Они познакомились при необычных и в то же время характерных обстоятельствах. Когда Лика Мизинова впервые попала в дом к Чеховым и Чехова повели с ней знакомиться, внезапно выяснилось, что гостья пропала, и ее лишь случайно обнаружили спрятавшейся за вешалкой. Казалось, чего было бояться этой необычайно красивой девушке при встрече с еще в ту пору молодым и лишь начинавшим приобретать известность писателем? А секрет — в III Воле Лики.

Обладатель III Воли, вообще чувствующий себя не очень уверенно в любой обстановке, теряется на чужой, незнакомой территории, в присутствии большого числа новых людей, особенно если они имеют заметный общественный вес. Изначальное ощущение враждебности мира в такой ситуации обостряет у III Воли чувство опасности, сеет в ней панику и мысли о бегстве как самом удобном решении проблемы.

Однако, как бы там ни было, знакомство Чехова и Мизиновой состоялось, время делало их отношения все теснее, но сам роман начался лишь три года спустя после их знакомства. Переписка между Мизиновой и Чеховым — единственное полновесное свидетельство их любви, и тот, кто хотел бы проследить ее историю во всех тонкостях и нюансах, должен обратиться непосредственно к ней. Мы же ограничимся лишь несколькими цитатами.

Роман между Чеховым и Мизиновой лучше всего охарактеризовать как роман-хихиканье. Оба по своей I Физике — люди жизнерадостные, веселые; Чехов по II Воле и III Эмоции склонен был к добродушному иронизи-

рованию, Лика по II Эмоции и III Воле также не чуждалась шутки, хотя и с известной долей яда. Поэтому общий шутливый тон, которым они окрасили свои отношения, был достаточно удобен для обоих. Иное дело, что когда отношения вступили в ту фазу, которая требует открытой речи, они так и не смогли преодолеть эту хихикающую интонацию и прямо слово «люблю» не было произнесено.

Трагизм ситуации, где, как в данном случае, перекрещиваются процессионные Воля и Эмоция, заключается в том, что у одного хватает духу (II Воля) для произнесения заветного слова, но оно отсутствует в его словаре (III Эмоция), тогда как другому известно это слово (II Эмоция), но не хватает духа его произнести (III Воля).

Динамика и специфика поведения при данной комбинации хорошо просматривается в переписке Чехова и Мизиновой. Сначала она написала ему в присущем ей несколько манерном, но эмоционально открытом стиле. Он ответил в своей манере: спокойно, суховато, иронично. Она обиделась и написала: «Ваши письма, Антон Павлович, возмутительны. Вы напишете целый лист, а там окажется всего только три слова, да к тому же глупейших». Упрекнув Чехова в эмоциональной неадекватности, Мизинова по слабохарактерности все-таки не решилась настаивать на своем стиле выражения и несколько снизила тон, хотя и не сделала его тождественным чеховскому хихиканью. Так они и переписывались, говоря о своей любви лишь в шутовской, ехидной манере, хотя и не без взбрыкивания с ее стороны: «Право, я заслуживаю с Вашей стороны немного большего, чем то шуточно-насмешливое отношение, какое получаю. Если бы Вы знали, как мне иногда не до шуток».

С момента их знакомства прошло три года, прежде чем Чехов попробовал разжать сведенный III Эмоцией рот и прямо сказать о своих чувствах. Он написал: «Увы, я уже старый молодой человек, любовь моя не солнце и не делает весны ни для меня, ни для той птицы, которую я люблю». Однако Чехов не был бы самим собой, если бы, испугавшись чуждой себе прямоты речи, вслед не зачеркнул приведенные строки ернической цитатой из романса: «Лика, не тебя так пылко я люблю! Люблю в тебе я прошлое страданье и молодость погибшую мою».

Сразу не найдясь, что сказать на это странное полупризнание, Мизинова адекватно ответила лишь шесть лет спустя. Начав зеркально цитатой из романса:

> «Будут ли дни мои ясны, унылы,
> Скоро ли сгину я, жизнь погубя,
> Знаю одно, что до самой могилы
> Помыслы, чувства, и песни, и силы
> Все для тебя!!!», —

она закончила так: «Я могла написать это восемь лет тому назад, а пишу сейчас и напишу через 10 лет». К сожалению, ответ Мизиновой так безнадежно опоздал, что о продолжении диалога к тому моменту не могло быть и речи.

Как и по эмоциональной линии, сложно складывались отношения между Чеховым и Мизиновой по линии Воли. «Слабохарактерная» (по наблюдениям окружающих) Лика болезненно воспринимала чеховские шуточки на свой счет. «Я отлично знаю, что если Вы и скажете или сделаете что-нибудь обидное, то совсем не из желания это сделать нарочно, а просто потому, что Вам решительно все равно, как примут то, что Вы сделаете», — писала Мизинова, задним числом осознавая беззлобность шуток Чехова. Но задним числом. Поначалу ей, мнительной, казалось, что постоянные шуточки, расточаемые по ее адресу Чеховым, таят в себе оскорбительный подтекст. Она в ответ взрывалась и начинала

говорить гадости. Он недоумевал и заводил речь о ее «дурном характере», что было чистой правдой. Осложняло положение и то, что Мизинова, сама будучи человеком недоверчивым и непостоянным, сомневалась в серьезности и глубине чувств Чехова, а внешняя его холодность невольно подкармливала ее подозрения.

Здесь, оторвавшись на некоторое время от переписки, следует заметить, что кроме нее сохранился еще один памятник этой любви — рассказ «Ариадна», где, правда, изложен только чеховский взгляд на проблемы их взаимоотношений. Однако, подписав одно из писем к Чехову именем Ариадна, Мизинова засвидетельствовала достоверность рассказа и, видимо, признала справедливость той нелицеприятной характеристики, что дал ей в рассказе Чехов. Судя по «Ариадне», суть претензий Чехова к Лике заключалась в следующем: «По прекрасному лицу и прекрасным формам я судил о душевной организации, и каждое слово Ариадны, каждая улыбка восхищали меня, подкупали и заставляли предполагать в ней возвышенную душу. Она была ласкова, разговорчива, весела, проста в обращении, поэтично верила в бога, поэтично рассуждала о смерти, и в ее душевном складе было такое богатство оттенков, что даже своим недостаткам она могла придавать какие-то особенные, милые свойства...

Моя любовь, мое поклонение трогали Ариадну, умиляли ее, и ей страстно хотелось быть тоже очарованной, как я, и отвечать мне тоже любовью. Ведь это так поэтично!

Но любить по-настоящему, как я, она не могла, так как была холодна и уже достаточно испорчена. В ней уже сидел бес, который день и ночь шептал ей, что она очаровательна, божественна, и она, определенно не знавшая, для чего собственно она создана и для чего ей дана жизнь, воображала себя в будущем не иначе как очень богатой и знатной, ей грезились балы, скачки, ливреи, роскошная гостиная, свой салон и целый рой графов, князей, посланников, знаменитых художников и артистов, и все это поклоняется ей и восхищается ее красотой и туалетами... Эта жажда власти и личных успехов и эти постоянные мысли все в одном направлении расхолаживают людей, и Ариадна была холодна: и ко мне, и к природе, и к музыке...

Она мечтала о титуле, о блеске, но в то же время ей не хотелось упустить и меня. Как там ни мечтай о посланниках, а все же сердце не камень и жаль бывает своей молодости. Ариадна старалась влюбиться, делала вид, что любит, и даже клялась мне в любви. Но я человек нервный, чуткий; когда меня любят, то я чувствую это даже на расстоянии, без уверений и клятв, тут же веяло на меня холодом, и когда она говорила мне о любви, то мне казалось, что я слышу пение металлического соловья. Ариадна сама чувствовала, что у нее не хватает пороху, ей было досадно, и я не раз видел, как она плакала»...

Особенно горько признание героя в конце рассказа: «Я находился в положении того жадного, страстного корыстолюбца, который вдруг открыл бы, что все его червонцы фальшивые. Чистые, грациозные образы, которые так долго лелеяло мое воображение, подогреваемое любовью, мои планы, надежды, мои воспоминания, взгляды мои на любовь и женщину — все это теперь смеялось надо мной и показывало мне язык».

Как мы знаем, клясться Чехову в любви Мизинова начала лишь много лет спустя, после окончания их романа, а в остальном рассказ «Ариадна» безукоризненно точен, причем в нем с поразительной полнотой воспроизведена не просто отдельная личность, но

тип очаровательной хищницы. Верно в нем и то, что, будучи чувственны и чувствительны, женщины этого типа в глубине своего существа совершенно холодны и в силу своей III Воли скорее жаждут любви, чем способны на это чувство. Однако игра их в любовь безукоризненна, и, как сказано в рассказе, только «нервность», «чуткость» рафинированной III Эмоции Чехова позволили ему почувствовать колодезную температуру подкладки обращенных на него якобы горячих чувств.

Не дождавшись от Чехова открытого прямого признания в любви, Лика «с досады» и чтобы подтолкнуть события, начала демонстративно флиртовать с Левитаном. Чехов, для которого такой стиль отношений был совершенно неприемлем, смертельно оскорбился и сделался еще холодней. Правда, спустя некоторое время, видимо, произошло объяснение, и отношения восстановились. Они даже собрались вместе поехать на Кавказ, но поездка расстроилась. И с этого момента начался закат их любви, они дали друг другу все, что могли. Вдоволь намучившись, усталые, опустошенные, они обменялись прощальными полупризнаниями. Чехов писал: «В Вас, Лика, сидит большой крокодил, и, в сущности, я хорошо делаю, что слушаюсь здравого смысла, а не сердца, которое Вы укусили. Дальше, дальше от меня! Или нет, Лика, куда ни шло: позвольте моей голове закружиться от Ваших духов и помогите мне крепче затянуть аркан, который Вы уже забросили мне на шею.

Воображаю, как злорадно торжествуете и как демонски хохочете Вы, читая эти строки... Ах, я, кажется, пишу глупости. Порвите это письмо. Извините, что письмо так неразборчиво написано, и не показывайте его никому. Ах, ах!» Лика отвечала: «А как бы я хотела (если бы могла) затянуть аркан покрепче! Да не по Сеньке шапка! В первый раз в жизни мне так не везет!» Дальше их пути окончательно разошлись. Но оба до конца дней хранили и благодарную память друг о друге, и скорбь о разлуке.

Может показаться, что роман между Чеховым и Мизиновой следует отнести к разряду неудачных. Так считали все — и люди, их хорошо знавшие, и исследователи чеховского творчества. Спорили лишь о том, кто виноват, кто любил, а кто не откликнулся на чувство. И были неправы. Ошибка заключается в том, что к удачным принято относить лишь те романы, что заканчиваются законным браком, благополучно тянущимся до гробовой доски. Но это заблуждение. Любовь — удача, когда она плодотворна, когда она обогащает, все остальное — от лукавого. И роман между Чеховым и Ликой Мизиновой — наглядный тому пример.

К сожалению, каких-либо свидетельств значительных перемен, произошедших под влиянием Чехова во внутреннем мире Лики Мизиновой, история для нас не сохранила. Но сам факт ее, пусть запоздалого, открытого признания Чехову в любви говорит о многом, о том, что их знакомство *не* прошло для Мизиновой даром, придало ей так не хватавшей прежде решительности, укрепило колеблемый III Волей дух.

Что касается свидетельств глубоких перемен в душе Чехова, вызванных Ликой, то их наберется великое множество, не меньше тома. Специалисты обратили внимание, что к середине 90-х годов, то есть ко времени заката их романа, у Чехова наступил качественно новый период творчества, прорезался новый голос. Но нас в данном случае интересует не столько то, что этот период освящен необычайно глубокими и сильными творениями, а прежде всего то, что под пером писателя бурно и широко зазвучала прак-

тически запретная для III Эмоции тема — тема любви. Однажды Чехов настолько преодолел свою эмоциональную скованность, что даже вынес слово «любовь» в заголовок («О любви»). Такой заголовок для III Эмоции — верх свободы чувств, и, поставь Чехов после слова «любовь» восклицательный знак, ему можно было бы приписать I Эмоцию. В этот период написаны «Дом с мезонином», «Ариадна», «Дама с собачкой», «Чайка». Под новую для себя тему Чехов даже коренным образом переделал почти написанные «Три года», наполнив любовной проблематикой произведение, прежде целиком посвященное сценам из купеческого быта.

Исследователи обычно соотносили с Мизиновой в творчестве Чехова лишь то, что в «Чайке» или «Ариадне» напрямую связывалось с ее биографией или чертами характера. Но в действительности ее влияние было неизмеримо значительней. Именно благодаря Лике он смог заговорить не только о чувствах, вызванных непосредственно ею, но и о своих увлечениях, предшествовавших их роману и последовавших за ним. Силой своей процессионной и нормативной II Эмоции Мизинова, конечно, не научила Чехова чувствовать, но разжала сведенный III Эмоцией рот, научила открыто, естественно и громко говорить о своих переживаниях. А для обладателя III Эмоции — это наибольший и драгоценнейший дар.

ДИАЛОГИ

— Скажите, Ватсон, каких лошадей вы предпочитаете?
— Видите ли, Холмс, когда я еду на вороной, я мечтаю скакать на серой, а когда скачу на серой, мечтаю о вороной.
— А каких женщин предпочитаете вы, Ватсон?
— Видите ли, Холмс...

●

— Мистер Холмс, у меня украли жемчужное ожерелье.
— Как оно выглядело?
— Как настоящее.

●

— Знаете, Холмс, я решил жениться. Это очаровательная блондинка...
— Поздравляю, Ватсон, у вас будут три дочери.
— Вы так прозорливы, Холмс?
— Это элементарно, Ватсон. Они живут у ее мамочки.

●

— Ваш организм отравлен никотином и алкоголем.
— Доктор, но я никогда не курил и не употреблял спиртное.
— Жаль, это сильно затрудняет диагноз.

●

— Выйду на пенсию — ничего делать не буду. Первый год просижу в кресле-качалке.
— А потом?
— А потом начну раскачиваться.

●

— Раз в месяц я обязательно прихожу к врачу — ведь он тоже хочет жить. Потом все выписанные лекарства беру у аптекаря — и он хочет жить. Но все эти лекарства я тут же выбрасываю.
— А это еще зачем?
— Ведь я тоже хочу жить.

Алексей Григорьев

ЗВЕЗДЫ

ИВ МОНТАН. Опавшие листья

То был декабрь 1956 года, сразу же после подавления венгерского восстания, когда мир, содрогнувшись, отвернулся от СССР. «Певец французского народа», близкий к коммунистам, был поистине спасением для наших культурных связей. Приехавшая в Москву актерская пара — Симона Синьоре и Ив Монтан — удостоилась обеда с Хрущевым и Молотовым.

...А узнали мы о нем чуть раньше благодаря Сергею Владимировичу Образцову, рассказавшему в радиопередаче о едва ли не самом популярном французском шансонье того времени, у нас абсолютно неизвестном.

Я помню тонкий голос Образцова, его восторженный рассказ и не очень точные переводы песен — это был поистине редкий в ту, еще глухую послесталинскую пору культурный прорыв на Запад.

Я помню и морозный предновогодний вечер, когда в канун зимней сессии на журфаке МГУ я мерз у кассы зала им. Чайковского, зубря лекции по «Теории и практике партийной советской печати» или еще какой-то дребедени. И помню полуосвещенную сцену, на которую буквально выпрыгнул из-за кулис парень в коричневых брюках и такой же рубашке (или свитере)...

Три десятка лет я не был в Париже, читаю французскую прессу и литературу от случая к случаю, но все те монтановские песни помню наизусть: «В Париже», «Шоферы», «Когда солдат...», «Дорога олив» (для всех слова и музыку написал Фрэнсис Лемарк), «На рассвете» (слова Флавьена Моно, музыка М. Филиппа-Жерара), «Парижский гамен» (Мик Мишейль и Адриен Марес), «Потому что я тебя люблю» (Анри Кролла) и, конечно же, незабываемые «Опавшие листья» Жака Превера на музыку Жозефа Косма.

«Опавшие листья» он, 23-летний, пел в августе 1944-го, в только что освобожденном Париже. Тогда-то на сцене театра «Этуаль» («Звезда») будущую звезду открыла великая Эдит Пиаф. Через год она привела Монтана в кино для съемок в мимолетном и бессловесном кадре фильма с многозначительным названием «Звезда, которая не светит». А вскоре ася парижская публика была настолько шокирована откровенными отношениями юнца и уже немолодой женщины, что Монтан и Пиаф вынуждены были расстаться.

В середине 50-х вышла его автобиографическая книжка «Солнцем полна голова» (изданная и у нас). Она заканчивалась так: «Теперь мне 34. Я сижу в голубом кресле, только что рассказав кусок своей жизни машинке, которая неумолимо вертится, подобно этой земле».

Он был тогда почти на полпути. До

этого и впрямь жил «с солнцем в голове» — весело, лихо, беззаботно. Несмотря на голодное и трудовое марсельское детство в семье итальянского коммуниста-эмигранта (как говорят в таких случаях французы, «тащил дьявола за хвост»), невзирая на срывавшийся поначалу голос, отсутствие чувства ритма и безудержную жестикуляцию на сцене, несмотря, наконец, на войну, которая вполне могла убить его. Он лез и лез вверх, словно по-прежнему из окна во двор несся зов матушки Джузеппины: «Иво, монтааа!» («Иво, поднимайся!»), и как-то незаметно, правда, уже позже, Иво Ливи стал Ивом Монтаном.

Нет, «солнечность» отнюдь не означала легкомыслия и тем более беспамятности. В 1946 году режиссер Марсель Карне по сценарию Жака Превера снял фильм «Врата ночи», где играли великолепные актеры — Пьер Брассер, Серж Режьяни, Жан Вилар. И новичок Монтан не потерялся в этом созвездии, сумев создать на экране образ человека, который с превеликим трудом находит самого себя в жизни, зачумленной нацистской оккупацией.

Мы помним и дошедшие до советского экрана монтановские роли начала 50-х: авантюриста Марио, доставляющего смертоносный груз по ухабистой дороге («Плата за страх» Анри-Жоржа Клузо), бывшего военного летчика, пытающегося во что бы то ни стало начать новую жизнь («Герои устали» Ива Чампи). Но, по-моему, так и не добрались до нас другие интересные работы Монтана той поры: фильм 1954 года «Наполеон» (режиссер Саша Гитри), где актер играет маршала Лефевра и впервые поет с экрана, правда, в хоре, — по случаю победы под Аустерлицем; картина 1955 года «Ночная Маргарита» (режиссер Клод Отан-Лара), где Монтану поручена роль... Мефистофеля, перенесенного в 1925 год.

Сам Монтан так рассказывал о том времени: «Сегодня я вновь в своем кресле. У меня за спиной — Сена, уходящая куда-то. Симона бесконечно обсуждает что-то по телефону. Вокруг меня — журналы. Они сообщают о выходе фильма «Герои устали», который мы снимали целых шесть месяцев. Другой фильм, «Ночная Маргарита», должен вот-вот выйти. Я играю в нем дьявола. На мне шляпа и фрак, как у Фреда Астера. Сегодня вечером я играю в «Салемских колдуньях». Вместе с Симоной вернемся домой пешком: мы живем совсем рядом с театром. Заглянет брат, чья квартира над нами, чтобы сказать «добрый вечер» и сообщить последние новости. Он все такой же активный, даже еще больше. Мои родители отправятся на прогулку. Будут медленно брести и молча восхищаться площадью Дофин, где никогда не утихают ребячьи ссоры...»

Как видно, к тому времени «дьявол уже был схвачен за хвост»: и успех в театре, кино и на эстраде налицо, и родственники пристроены, и главное — с ним Симона. Они были вместе (если и расходились, то ненадолго) со дня знакомства 19 августа 1949 года до дня смерти Синьоре 30 сентября 1985 года. Вдвоем они улетели и в знаменитое долгое турне по Америке, где Монтан покорил несравненную Мэрилин Монро, а с нею и весь Голливуд.

«В 50-е годы Монтан, происходивший из рабочей семьи, олицетворял собою в наших глазах французский пролетариат», — вспоминает историк Жан Элленштейн. По той же причине и советская пропаганда особо благоволила к артисту. «Задумчивый голос Монтана звучит на короткой волне...», — пел не менее задумчивый голос Марка Бернеса. Не припомню, о ком еще из зарубежных артистов у нас дозволялось вот так петь.

Тем громогласнее был разрыв Ива Монтана с Советским Союзом и комму-

низмом вообще в 1968 году, после подавления Пражской весны. Через год он сыграл в фильме режиссера Коста Гавраса «Признание» роль вице-министра иностранных дел Чехословакии сталинских времен Артура Лондона. Этот человек чудом выжил в тюремных застенках после процесса 1952 года против «троцкистско-титовских, сионистских, буржуазно-националистических предателей и врагов чехословацкого народа», среди которых были генеральный секретарь ЦК КПЧ Рудольф Сланский, глава МИДа Владо Клементис, замминистра обороны Бедржих Рейцин и другие известные деятели послевоенной Чехословакии. Из 14 обвиняемых 11 приговорили к смертной казни, остальных — к пожизненному заключению.

Артур Лондон освободился в 60-е годы, выехал к родственникам во Францию и там написал мемуары о пережитом. В пору Пражской весны они печатались в чехословацких газетах, и я, обложившись словарями, читал эти страшные свидетельства. В СССР аналогичные материалы о наших процессах 30-х годов публиковать уже было не принято, а попытки чехов и словаков рассказать страшную правду о своем недавнем прошлом, естественно, расценивались советской печатью как «клевета», «очернительство», «продажность» и пр.

Можно себе представить гнев пропагандистов со Старой площади в Москве, когда после ввода наших танков в Прагу Ив Монтан и Симона Синьоре публично осудили эту агрессию. Ярость возросла еще больше после выхода на экраны мира фильма «Признание» с Монтаном в главной роли. Все сравнения относительны, но упоминавшийся выше Жан Элленштейн, тоже порвавший с коммунизмом в ту пору, считает, что Монтан был «в некоторой степени французским Солженицыным по моральному весу в обществе».

Если Солженицына советские власти выслали за границу, то единственное, что они могли сделать с Монтаном, это наложить запрет на его имя у нас в стране. Что и было сделано. Лет 15 в советской прессе о певце и актере сообщалось разве что в связи с его амурными делами, для чего он давал немало поводов: помимо Эдит Пиаф, Симоны Синьоре и Мэрилин Монро, его судьба на сцене, да и не только, была связана с Роми Шнайдер, Барбарой Стрейзанд и многими другими.

А между тем к началу 80-х в биографии актера уже множество фильмов и дисков, триумфальное возвращение в парижский зал «Олимпия» и столь же триумфальное выступление в нью-йоркской «Метрополитен-опере». Одновременно его появления на публике приобретают все большее политическое звучание. Монтана видят на официальных приемах беседующим не только с Франсуа Миттераном, но и с Лехом Валенсой (еще до избрания его президентом Польши). Монтан участвует в шумных телепередачах, едко иронизируя над левыми силами, находившимися у власти во Франции, — и 29 процентов избирателей заявляют в конце 1987 года о намерении голосовать за Ива Монтана на президентских выборах.

Но у него другие желания и планы. В последний день 1988 года его юная жена Кароль Амьель родила ему сына, которому дали пышное имя Валентин Джованни Жак Ливи. Это был первый ребенок Ива Монтана. Отец был неописуемо счастлив и горд. Но...

9 ноября 1991 года он произнес последние слова врачам «скорой помощи», которая мчала его с инфарктом в реанимацию: «Я достаточно пожил, и притом так хорошо, что мне не о чем сожалеть. Спасибо всем. Меня редко возили с таким комфортом».

Ив Монтан так никогда и не узнал,

что после его смерти парижский городской суд по иску г-жи Жильберт Дроссар, актрисы комедийных театров, признал родным отцом ее 19-летней дочери Орор Дроссар г-на Иво Ливи, на сцене — Ива Монтана.

Можно себе представить, какие волны покатились от Дворца правосудия по всему Парижу. Журналисты толпой кинулись к дому на бульваре Сен-Жермен, где в квартире, купленной Монтаном за два месяца до смерти, живут его вдова и сын. Мадам Амьель, разгневанная и растерянная, долго отказывалась от всяких интервью и лишь сравнительно недавно согласилась на беседу с корреспондентом журнала «Пари-матч»:

«Могу вас заверить, что Монтан ни разу в жизни не встречал ни Жильберт Дроссар, ни ее дочь Орор, и об их существовании он впервые узнал из судебной повестки. Это случилось за два года до смерти Монтана и через полгода после рождения Валентина. Я была секретарем Монтана с 1982 года и за эти годы, разбирая почту и отвечая на телефонные звонки, ни разу не получила каких-либо сведений о г-же Дроссар и ее намерениях. Мне абсолютно непонятно, почему, собираясь предъявить Монтану юридический иск и тем более ввергнуть свою дочь в пучину судебной тяжбы, эта женщина не сделала ни единой попытки встретиться или хотя бы поговорить по телефону с человеком, которого она считает отцом своего ребенка.

— А какова была реакция Монтана на судебную повестку? — поинтересовался корреспондент «Пари-матч».

— Я первая прочла эту бумагу и тут же передала ее ему. Он был в полном недоумении и в первую минуту подумал, что это чья-то неумная шутка. Но бумага была вполне официальная, подписанная известным адвокатом. Я поняла, что это не розыгрыш, а шантаж.

— Но ведь Монтан мог скрыть от вас эту связь...

— А зачем? Ведь если бы она и впрямь существовала, то это было задолго до того, как я вошла в жизнь Ива. После его смерти я расспрашивала самых близких друзей, но никто никогда не слышал о Жильберт Дроссар.

— Много было пересудов о том, что Монтан дважды отказывался от медицинского обследования на предмет установления подлинности или мнимости его отцовства. Что вы думаете по этому поводу?

— Ив не отказывался. Напротив, он дважды требовал подобной экспертизы, но с условием: если результаты подтвердят его правоту, то против г-жи Дроссар автоматически возбуждается уголовное дело по обвинению в клевете и лжесвидетельстве. К сожалению, все это так долго решалось в судебных инстанциях, что, когда они удовлетворили требование Ива, его уже не было с нами...

— Но почему же все-таки он не пошел немедленно на такое обследование?

— Монтан хотел использовать этот прецедент для защиты на будущее и самого себя, и других известных артистов, которые нередко подвергаются подобным домогательствам...»

Между прочим, согласно опросу, проведенному недавно Институтом общественного мнения СОФРЕС, 68 процентов французов убеждены, что личная жизнь политиков и звезд культуры абсолютно не подлежит публичной огласке.

Но Ив Монтан так и ушел из жизни — с головой, наполненной солнцем, и под пересуды тех, кому нравится ворошить опавшие листья...

Вера Шабельникова

ШЕДЕВР

АВТОПОРТРЕТ ЛЕОНАРДО

Автопортрет — это то, что художник хочет сказать о себе. Портреты бывают парадными, автопортреты — никогда. Потому что художник может рассказать о себе гораздо больше, чем требуется для парадного портрета. Заказчик часто хочет видеть себя достигшим чего-то для него важного — богатства, славы, положения. Истинный художник, даже если все это у него есть, создавая свой портрет, больше всего занят вопросом: кто он в этом мире?

«Чтобы телесное благополучие не портило благополучия разума, живописец должен быть отшельником, в особенности когда он намерен предаться размышлениям...» — писал Леонардо да Винчи в «Трактате о живописи». Он казался многим современникам человеком сдержанных чувств, его отличала, по выражению одного искусствоведа, «какая-то прохладная страстность». Для нас, живущих через пять столетий после Леонардо, он во многом остался загадочным.

В итальянской живописи именно с его творчества начинается так называемое Высокое Возрождение. В книгах по искусству принята такая терминология: начало эпохи Возрождения (XIV век) называют треченто, раннее Возрождение (XV век) — кватроченто, а далее, как нечто бесспорное, часто следует фраза: «С Леонардо да Винчи в итальянском искусстве начинается Высокое Возрождение». Но ведь свои самые значительные работы Леонардо написал именно в XV веке, даты его жизни: 1452—1517 гг. Он всего на три года моложе Доменико Гирландайо, крупного мастера-кватрочентиста. И если придерживаться чисто хронологического подхода, то можно увидеть рядом с Леонардо таких разных художников, как Боттичелли, Мантенья, Гирландайо... Конечно, всякое деление на периоды условно, но оно помогает увидеть то новое, что принес в искусство художник, или заметить то, что объединяло его с единомышленниками.

Леонардо был одержим идеей познания мира. Он писал: «Ни одну вещь нельзя ни любить, ни ненавидеть, если сначала ее не познать», «Живописец спорит и соревнуется с природой», «Милостивая природа позаботилась так, что ты во всем мире найдешь, чему подражать». В этом его устремления совпадали с задачами кватрочентистов. А отличие состояло в том, что он более других преуспел в следова-

ми природе. Фигуры на его картинах рельефны, ему принадлежит открытие приема сфумато — светотени, позволяющей как бы отделить тело от плоскости. Его пейзажи подлинны, он не хуже любого биолога мог бы охарактеризовать каждое растение и изобразить его. Он отлично знал анатомию не только человека, но и разных животных.

Его часто видели наблюдавшим лошадей, собак, бродяг, просто прохожих, застывшим возле какого-нибудь дерева или цветка. Даже не беря в руки карандаш, он работал в такие моменты как художник. Он писал: «Ум живописца должен быть подобен зеркалу, которое наполняется образами, ему противопоставленными... Бродя по полям, последовательно рассматривай сначала один предмет,. потом другой, составляя в своем воображении сборник из лучшего, что ты увидел».

Из семи тысяч листов дошедших до нас рукописей Леонардо, исписанных его загадочным почерком справа налево, часть отведена литературным опытам. Леонардо оставил потомкам не только описания инженерных сооружений, обоснования научных открытий, суждения о живописи или скульптуре, но и басни, фацетии (короткие смешные рассказы), предсказания. Есть среди рукописей Леонардо и то, что исследователи отнесли к жанру научной прозы.

Перелистывая один из таких разделов, названный «О своих трудах, талантах и знаниях», я обнаружила странную зарисовку:

«...И увлекаемый жадным своим влечением, желая увидеть великое множество разнообразных и странных форм, произведенных искусной природой, блуждая среди темных скал, я подошел ко входу в большую пещеру. На мгновение остановясь перед ней пораженный, не зная, что там, изогнув дугою свой стан и оперев усталую руку о колено, правой я затенил опущенные и прикрытые веки.

Много раз наклонялся я то туда, то сюда, чтобы что-нибудь разглядеть там в глубине, но мешала мне в том великая темнота, которая там внутри была, и когда я пробыл так некоторое время, внезапно два пробудилось во мне чувства: страх и желание. Страх — пред грозной и темной пещерой, желание — увидеть, не было ли чудесной какой вещи там в глубине».

Что это? Вряд ли описание «с натуры», хотя оно очень совпадает с советами Леонардо художникам неустанно наблюдать живую природу. Конечно же, это метафора. Тайны жизни, так влекшие Леонардо, согласно этому его очень поэтическому признанию вызывали в нем сильные чувства. Какая там «прохладная страстность»! Леонардо признается в страхе перед неведомым — перед тем, что может ужаснуть или разочаровать. Надо иметь немалое мужество, чтобы, испытывая страх, все-таки искать «чудесную вещь там в глубине».

Это признание, может быть, больше, чем все его другие записи, приоткрывает нам внутренний мир Леонардо. По своему откровению оно сравнимо только с его творчеством. И наилучшим образом эти строки, мне кажется, сопоставимы с автопортретом, который воспроизведен на нашей обложке (на последней странице журнала).

Вглядитесь в лицо этого умудренного жизнью старца. Он многое знает о жизни. Взгляд — жесткий, складка губ — скорбная. Но от всего облика веет

непреклонной решимостью разглядеть, что там, в глубине. Взгляд — проникающий, его силу может ощутить на себе каждый.

Этот автопортрет был создан в период между 1512 и 1515 годами, за несколько лет до смерти. Леонардо в это время было уже за шестьдесят. Мастерство его поражает: в этом рисунке есть и легкость, гибкость линии, и мощная рельефность формы. И при этом остается ощущение свежести, которое бывает только в моментальных набросках. Но набросок этот рисунок не назовешь — слишком точно и определенно выражение лица. Если вернуться к описанию путника, блуждающего среди темных скал, то, и обойдясь без изображения всей фигуры, можно представить себе, как он оперся усталой рукой о колено, как напряглось все его существо, силясь разгадать главную загадку жизни.

Насколько глубоко проникал ум Леонардо в суть вещей, можно заметить, хотя бы читая его «Предсказания». Приведу несколько самых любопытных.

«Люди будут разговаривать друг с другом из самых отдаленных стран и друг другу отвечать».

«Бесчисленные толпы будут открыто и мирно продавать без разрешения самого хозяина вещи величайшей ценности, которые никогда им не принадлежали и не были в их владении, и в это не будет вмешиваться человеческое правосудие».

«О, сколько великих строений будет разрушено от пушечного огня».

Не стоит думать, что эти предсказания носили апокалипсический характер, их стиль определен жанром, представляющим некую смесь загадок с афоризмами. На некоторые из этих загадок Леонардо сам же и ответил, дав им соответствующий заголовок. (Например, второе из процитированных здесь предсказаний озаглавлено так: «О торговле рая». Забавно, но если не знать, что дело происходит на небесах, эта зарисовка легко приложима ко многим вполне земным делам нашего времени: бесчисленные толпы открыто продают то, что им не принадлежит, и в это не вмешивается человеческое правосудие.

Еще один из любимых литературных жанров Леонардо — фасции, или, как сейчас сказали бы, анекдоты. Только по сравнению с нынешними анекдотами они кажутся несколько затянутыми. Чтобы познакомить читателей с двумя из них, позволю себе пересказать их в виде принятых в нашем журнале диалогов.

●

— Почему ты до сих пор лежишь в постели, ведь солнце уже взошло!
— Если бы у меня было столько дел, как у него, я бы тоже давно уже встал, но у меня задачи поскромнее.

●

Один ремесленник часто навещал знатного вельможу.
— Зачем ты все ходишь ко мне? — полюбопытствовал вельможа.
— Чтобы получить удовольствие, которого ты лишен.
— Что же это за удовольствие? — удивился вельможа.
— Я смотрю на человека более могущественного, чем я, — отвечал ремесленник. — А ты видишь только людей зависимых от тебя. Это куда менее интересно.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

На этот раз мы предлагаем вам вопросы, связанные с обрядами и поверьями русского народа. Многие из них известны теперь только по записям ученых, занимавшихся фольклором (от англ. «folk lore» — «народная мудрость»), но некоторые обычаи дожили до наших дней и бытуют не только в деревенской, но и в городской среде. Вы когда-нибудь задумывались, например, над тем, почему разбитое зеркало — плохая примета? А между тем объяснение этого и многого другого кроется в той картине мира, которая формировалась на протяжении многих веков, а с принятием христианства на Руси в 988 году постепенно начала переплетаться с христианским мировоззрением. Можно сказать, что основной чертой этой картины становится вера в существование двух миров (как и у многих других народов). Из «того» мира люди рождаются в «этот», «тому» миру принадлежат как лешие, например, так и святые. Эта тема сравнительно недавно начала привлекать российских ученых (приблизительно с конца XVIII столетия), вокруг нее ведется много споров, накоплено очень много материалов, и до сих пор продолжается сбор нового (в основном это фольклорные и этнолингвистические экспедиции).

1. Всем, наверное, известно выражение «выносить сор из избы». Но значило оно раньше совсем не то, что теперь. Как бы вы могли объяснить происхождение этой пословицы?

2. Когда у русских принято было гадать?

3. Наши предки верили: если ты заблудился в лесу, надо вывернуть одежду наизнанку и переобуться с правой ноги на левую. Зачем это делалось?

4. Раньше существовал обычай во время родов открывать все, что можно (окна, двери, печную заслонку). То же самое делали, когда человек умирал. Зачем?

5. Назовите важнейшие персонажи русской демонологии.

6. Все знают, что через порог здороваться нельзя. Но вот почему?

7. В какой период христианского календаря происходил, по мнению восточных славян, разгул нечистой силы?

8. Какой святой считался «скотьим богом»?

9. С чем, по древнему поверью, был связан обряд прыгания через костер в день Ивана Купалы?

10. Даже сейчас масленица празднуется по всей России. С чем связан этот языческий праздник и каковы были его основные атрибуты?

11. Какие предметы чаще всего

использовались как обереги (защищающие от нечистой силы)?

12. Каким образом в мировоззрении русского народа связывались три важнейших события в жизни человека: рождение, женитьба и смерть? Как это отразилось в обрядах?

13. Раньше женщина могла кардинально поменять свою прическу всего лишь раз в жизни. Когда?

14. В какую неделю года пятница называется «тещины вечерки»?

15. Почему считается, что разбитое зеркало — плохая примета?

ЕСЛИ ЭТО ИНТЕРЕСНО...

Если кому-то из наших читателей это интересно, я расскажу о крупной неприятности, постигшей журнал «Будь здоров!». Банк, куда поступали деньги наших подписчиков и распространителей, потерпел крах. Под его руинами оказались погребенными миллионы рублей, поступивших от подписки и розничной продажи журнала. Эти деньги предназначались на покупку бумаги для ближайших номеров журнала и уже подготовленной к печати книги В. В. Коновалова «Совсем другая медицина». Планировали мы и иные необходимые расходы. Увы, с этим придется подождать.

Пришлось сократить за счет розничной продажи тиражи двух последних номеров, перенести выпуск книги В. В. Коновалова на июль. Есть и другие неизбежные потери, но главное — журнал устоял, хотя после такого удара вполне мог прекратить свое существование. Более того, мы решили не перекладывать свои беды на плечи читателей и не повышать цену на журнал. Проблемы решим сами...

Думаю, выстоять помогло то, что мы никогда не были ориентированы на прибыль (у главного редактора никогда не было, а теперь, наверное, и не будет ни машины, ни дачи). Наша цель — помочь людям укреплять здоровье, сохранять душевный покой, доброту и оптимизм.

Судя по откликам, журнал действительно приносит ощутимую пользу. Растет интерес к нему, увеличивается тираж. А этого при режиме максимальной экономии оказалось достаточно для нормального существования. Даже при том, что мы, несмотря на инфляцию, уже третий год сохраняем неизменной подписную цену. Пятнадцать тысяч рублей на полугодие — такой цены нет, кажется, ни у одного ежемесячного издания, тем более если оно, подобно нам, никогда не имело государственной поддержки или богатых спонсоров.

Поражает безнаказанность: украли у людей миллионы — и ничего, виноватых нет. Вот уж воистину, как писал классик: «Украл булку — в тюрьму, украл железную дорогу — в сенаторы!» А государство, призванное защищать нас от беззакония и существующее на наши деньги, и не думает конфликтовать с такими ворами и аферистами. Приходится жить в обстановке легального криминального беспредела.

У нас с вами совсем другая атмосфера. И мы все равно будем жить по нашей морали.

Стив Шенкман

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

Ответы

1. Мусор раньше воспринимался как полноценная часть дома, когда-то его можно было только сжигать в печке (а печь — связь с потусторонним миром). Вынести мусор за пределы дома значило подвергнуть этот дом большой опасности.

2. Гадать можно было на Святки (с Рождества — 7 января — до Крещения — 19 января), а также в день Ивана Купалы (Рождество Иоанна Крестителя — 7 июля). В остальное время гадание считалось большим грехом.

3. Считалось, что заблудившегося в лесу «водит леший». А при любом контакте с нечистой силой нужно было вести себя «наоборот», например, выворачивать одежду. Это связано с тем, что лешего (как и других персонажей демонологии) считали представителем «другого» мира, где все делается наоборот. Таким образом пытались его перехитрить.

4. Существовала вера в то, что человек, рождаясь, приходит из «того» мира, умирая, он возвращается туда же. «Открывание» должно было облегчить появление ребенка на свет или предсмертные муки.

5. Русалка, леший, домовой, водяной. Кроме того, существовали кикиморы, полуденницы, сковородницы, банники, дворовые и т. д.

6. С порогом вообще связано очень многое в русских верованиях. Дело в том, что именно порог символически отделял мир дома от остального мира («того»), который представлялся очень опасным. То есть порог был своеобразной границей (так же как и окна и вообще любая ограда — околица, например). Поэтому человек, находящийся за пределами дома, пребывает как бы в другом мире и пожелание здравствования может обернуться для обоих обратной стороной.

7. Это происходило в Святки, когда, по поверью, граница между обоими мирами становилась достаточно прозрачной и нечистой силе легко было проникнуть в мир людей, а людям, соответственно, в мир нечистой силы (на этом строятся, например, гадания с зеркалом — зеркало становится изображением «того» мира).

8. Святой Юрий, или Георгий Победоносец. В южных областях в день этого святого (6 мая) происходил первый выгон скота, в северных же в это время было еще слишком холодно. Часто именно Георгию Победоносцу молились в случае болезни скота: ему служили молебны, чтобы он охранял стадо.

9. Это очень древний языческий обряд — огонь считался символом ритуального очищения человека. Интересно, что такое поверье есть не только у славян, но и у многих других народов.

10. Масляная неделя приходится на последнюю неделю перед постом, однако этот праздник возник гораздо раньше, чем Русь приняла христианство. При этом совершенно очевидно, что между нашей масленицей и западноевропейским карнавалом (от лат. «carne vale» — «прощай, мясо») очень много общего. Главное блюдо на масленицу — блины (которые, кстати, являются поминальным блюдом). На масленицу существовал обычай

делать чучело (оно называлось масленицей, иногда — зимой), которое в конце недели сжигалось в присутствии всей деревни. В масляную неделю, как и на Святки, существовал обычай «рядиться» (т. е. одеваться каким-нибудь персонажем). В масленицу обязательно нужно было объедаться — верили, что если много есть в масленицу, то еды будет вдоволь весь год. А по христианскому календарю это «мясопустная» неделя (без мяса) перед Великим постом.

11. Железные предметы из домашней утвари (кочерга, топор, иголка с ниткой и т. п.), некоторые растения (чеснок, лук, полынь, можжевельник), икона, крестик, ладанка и т. п.

12. Все эти события жизни человека мыслились как переходы из одного качества в совершенно иное. Когда человек рождался, он приходил из «того» мира в «этот», когда он умирал — он уходил в «тот» мир. Молодожены, особенно невеста, тоже совершали переход в другую жизнь. Больше всего это выражено в обряде оплакивания невесты и в непременной ритуальной каше, которую едят на поминках, крестинах и на свадьбе.

13. Это происходило на свадьбу, после венчания: к венцу невеста ехала с косами, а когда приезжала в свой новый дом, ее «крутили», то есть делали ей «женскую» прическу — пучок.

14. В масляную. В пятницу на этой неделе молодоженам было положено ходить к теще на блины.

15. Дело в том, что любое изображение человека воспринималось как его часть, поэтому разбить зеркало, которым пользовались в доме, значило причинить вред кому-либо из домочадцев. С таким же суеверным почтением люди относились к своей тени или к портрету.

Материал подготовила Ксения Шабельникова

ДИАЛОГИ

●

— Какой чудный спектакль!
— Хорошо, что я заранее прочла рецензию. А то бы мне тоже эта пьеса понравилась.

●

— На что жалуетесь?
— У меня, доктор, это... Ну, как называется, когда забываешь?
— Долги, что ли?

●

— Вчера умер один хороший мужик. За раз выпивал два литра водки и двенадцать кружек пива.
— А отчего умер?
— Откуда я знаю.

●

— Стыдись! Я в твоем возрасте никому не лгал.
— А когда же ты начал?

Распространителям журнала
сообщаем наши новые банковские реквизиты:
р/с 001467353 в КБ «АПР-Банк» в г. Москва
БИК 044585791, к/с 791161200, ИНН 7729081593

В Москве
журнал поступает в продажу в магазины:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Логос-М», телефоны: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал
С. И. Кавешников.
У него есть выпуски журнала «Будь здоров!» за предыдущие годы.
Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу.

Радиостанция «**МЕДИЦИНА ДЛЯ ВАС**»
Радиовыпуск журнала «**БУДЬ ЗДОРОВ!**»
еженедельно по четвергам в прямом эфире с 13 часов на частоте
MW810 kh (СВ 370М).
В радиопередачах участвуют сотрудники и авторы журнала

В редакции можно приобрести
выпуски журнала за 1993—1996 гг.,
а также
книгу академика Н. М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
Стоимость книги в редакции — 7 тысяч рублей

В июле выйдет в свет
книга В. В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) **73035**

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамнилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на журнал **73035** (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	___ руб ___ коп	Количество комплектов	
	переадресовки	___ руб ___ коп		

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА
КАК ВЫВОДИТЬ КАМНИ
ПРЕОДОЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ
БОЛИТ ЖИВОТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
СЕКС ПО-АМЕРИКАНСКИ

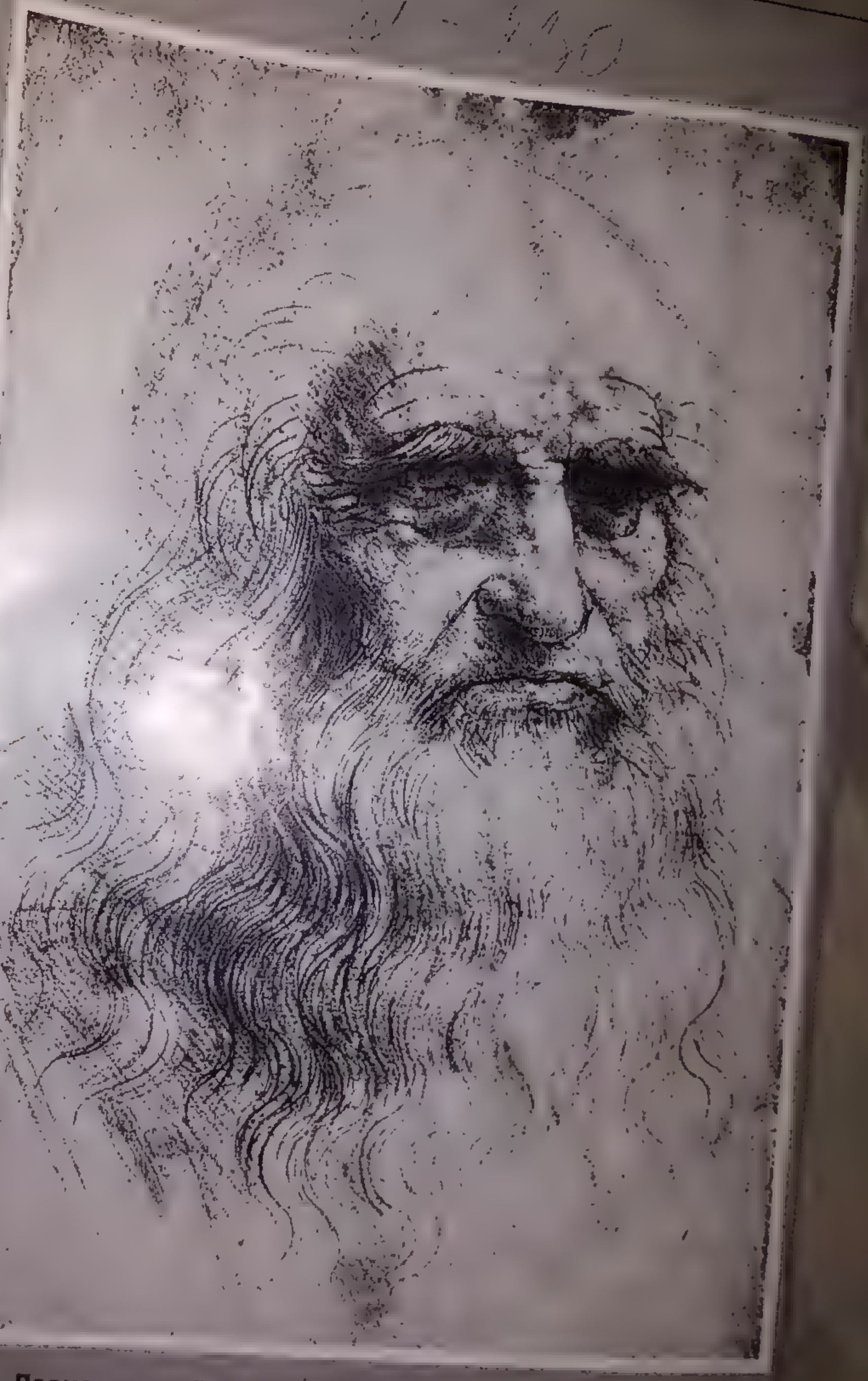
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК—005—93, том 2: 95200 — периодические издания
Подписано к печати 26.05.97. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60×90/16.
Тираж 75 000 экз. Заказ № 4517.
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

ИЮНЬ

ИЮНЬ

Фото Игоря Афанасьева

Индекс 73035



Леонардо да Винчи. АВТОПОРТРЕТ (1512—15 гг.)

Королевская библиотека, Турин

ВУЗ ЗДОРОВ!

№8
1997

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

- БУДУЩЕЕ ЭКСТРАСЕНСОРИКИ
- АТЕРОСКЛЕРОЗ И МАСЛО
- ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕВРАЛГИИ
- БОЛЯТ НОГИ, ЧТО ДЕЛАТЬ ?
- КОГДА ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ?
- ГОЛОДАНИЕ ПО НИКОЛАЕВУ
- КАК СТАТЬ ЕЩЕ УМНЕЕ

РУСАЛОЧКА

Фото Виктор■ Ахломова

Ежемесячный журнал
№ 8 (50), август,1997г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Николая Ерохина
(агентство «Фотоархив»)

© «Будь здоров!», 1997 г.

В НОМЕРЕ:

БОРИС БОЧАРОВ
В поисках непостижимого ____ 3

ДМИТРИЙ КЕДРИН
Поединок ____ 7

КЭТРИН КУЗЬМИНА
Атеросклероз и масло ____ 8

ЭНДРЮ УЭЙЛ
Восток или Запад? ____ 12

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Голодание по Николаеву ____ 19

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Очищение организма ____ 24

ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ
Невралгия ____ 27

СТИВ ШЕНКМАН
Лёгкая походка долгожителя ____ 28

МЕНУАРА МУХИНА
Преодоление близорукости ____ 34

Советы немецких бабушек ____ 41

Поможем друг другу ____ 43

ЮРИЙ РЮРИКОВ
Будущее экстрасенсорики ____ 45

ТАТЬЯНА ДОМОВЦЕВА
Рациональная йога ____ 50

ДМИТРИЙ ШУМОВ
Как стать ещё умнее ____ 54

ЮРИЙ ГАРИН
Ложиться спать в восемь вечера? ____ 61

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58, к. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

Наши банковские реквизиты:

р/с 001467353
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791,
к/с 791161200,
ИНН 7729081593

МАРГАРИТА ЛОМУНОВА
Провидцы ____ 64

ЯН ШЕНКМАН
Битлз. Классика XX века? ____ 70

ПАВЕЛ ПАВЕЛЬЕВ
Тренировка слуха ____ 75

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Прекрасный мир Бельмондо ____ 76

АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ
Музы Пастернака ____ 81

Коэффициент эрудиции ____ 88

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА
Автопортрет Ван Дейка ____ 89

Подписка на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

производится на почте с любого месяца.
Подписная цена одного номера (без доставки) — 2500 руб.
Подписной индекс

73035

Общий каталог газет и журналов, стр. 119

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук

ЧЕЛОВЕК

В поисках непостижимого

Фото Виктора Ахломова

Человек становится пенсионером. Оказавшись в отставке, большинство из нас остро переживает уход от активной жизни. Казавшаяся бесконечной гонка вдруг прекращается. Бежать больше некуда и незачем... Для чего же жить дальше? И в чем смысл жизни вообще? До ухода в отставку все было ясно — учеба, работа, дети. Все это на фоне высоких общественных идеалов — успехов великой страны, борьбы за всеобщую справедливость.

Но вот дети стали взрослыми, общество уже не нуждается в тебе, более того, оно отвергает, выдавли-

вает тебя — уступи дорогу и зарплату молодым. А что же с высоким смыслом жизни, с идеалами? Они, подобно горизонту, непрерывно отдалялись по мере приближения к ним, и в конце концов, когда тебя вытолкнули в никуда, они, словно миражи, рассеялись. Исчезли, оставив неприятный осадок и разочарование... Даже выдающихся людей крах идеалов в старости приводит к глубочайшим разочарованиям и трагическому финалу.

Знакомство с литературой, посвященной поискам смысла жизни, привело меня к «Екклезиасту» — одной из заключительных книг Ветхого Завета. Считают, что она была написана царем Соломоном около 3000 лет назад. Автор «Екклезиаста» приходит к грустному выводу о том, что жизнь человека не имеет высшего смысла, чем бы он ни наполнял ее — трудами, удовольствиями, науками. Более того, в жизни царит несправедливость. «Всего насмотрелся я в суетные дни мои: праведник гибнет в праведности своей, нечестивый живет долго в нечести своей. И сказал я: и это суета сует и всяческая суета... Одна и та же участь — праведнику и нечестивому, доброму и злому, чистому и нечистому, приносящему жертвы и не приносящему жертв, добродетельному и грешнику». И это говорил царь Соломон, который считался одним из самых справедливых и добродетельных правителей. Он сам творил суд над своими подданными и тем не менее не мог добиться справедливости и вынужден был признаться в бессилии даже высшей власти перед злом. И сейчас слова «Екклезиаста» звучат так же актуально, как 3000 лет назад.

Как же жить в царящей несправедливости и бессмысленности благородных устремлений?

Вопреки печальной констатации несправедливости и тщете бытия рекомендация мудреца оптимистична: «Удаляй печаль от сердца твоего и уклоняй злое от тела твоего».

И далее: «Есть и пить и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые дал ему Бог; потому что это его доля».

Я принял эти мысли, и мне стало легче жить. Смысл жизни, решил я, надо искать в делах своих, удалять от сердца печаль и уклоняться от зла.

Однако делиться с кем-то другим, кроме своих друзей и близких, этими выводами я опасался. Уж очень всё это казалось, как говорят, ветхозаветным. Ведь прошло около трех тысяч лет с тех пор, как Екклезиаст произнес свой приговор. Неужели за эти годы человечество не достигло чего-то более совершенного, не поднялось нравственно? Трудно было с этим смириться. Однако ни атеистическая, ни религиозная философская литература, с которой я знакомился, не приносила мне ни успокоения, ни ясности в повседневной практической жизни. Возможно, я не докопался до нужных мне книг, не исключаю.

Но все же нашёл я современные слова, которые оказались созвучны с мыслями Екклезиаста, потрясшими меня. Они были сказаны современным психологом Вернером Эрхардом, очень популярным на Западе.

Отношение Вернера Эрхарда и его школы практической психологии к

вопросам о смысле жизни, как можно легко заметить, перекликается с Екклезиастом.

Величайший секрет жизни, по Эрхарду, состоит в том, что она «пуста и бессмысленна»... Это истина, но в этом и есть её главное достоинство, поскольку такая истина делает человека свободным в выборе собственных идеалов, не навязывая ему никакого смысла извне. Вы сами можете выбрать и придать жизни тот смысл, который понятен и необходим лишь вам. Только тогда, когда человек сам нашёл свой путь, он обретает внутреннюю силу и способность совершать великие дела, соответствующие его возможностям.

Мучительные поиски универсального смысла жизни лишены перспективы. Ни одна из реалий, вынесенная за пределы жизни человека, не может выполнять функцию универсального смысла человеческого бытия, поскольку в этом случае человеческая жизнь станет лишь средством достижения чего-либо.

Ни научно-технический прогресс, поскольку никто не знает, куда он нас ведет, ни счастливое будущее всего человечества, поскольку никто не знает, что это такое, не могут выполнять эту функцию.

В попытках навязать человечеству какой-то абстрактный универсальный смысл жизни совершалось на планете больше зла, чем во имя чего-либо другого. Человек должен жить по принципу «здесь и теперь», руководствуясь своей внутренней правдой и собственными идеалами.

Я не абсолютизирую ни Екклезиаста, ни Эрхарда, но они помогают мне жить сегодня и ежедневно.

БУДЬ ЗДОРОВЫМ, СЕРДЦЕ!

В журнале «Будь здоров!» N7 за 1996 год была опубликована моя «Сердечная история», где я рассказал, как с помощью старинного рецепта можно избавиться от многих сердечных хворей. Этот рецепт заинтересовал очень многих. Хочу поделиться еще одним удивительным рецептом, в эффективности которого при болезнях сердца много раз убеждался сам. Более того, те, кому я рекомендовал применение первого рецепта, нередко охотно пользовались и вторым, тем более что он очень прост в приготовлении. Вам потребуются ягоды калины и майский мед.

Нужно взять три стакана ягод калины, залить их двумя литрами крутого кипятка в трехлитровой банке, затем закрыть обычной пластмассовой крышкой, обязательно укутать чем-то теплым (шалью, например) и поставить в темное и теплое место на 6 часов. Потом настой процедить (обязательно через волосяное сито) в стеклянную или эмалированную посуду, а ягоды протереть через волосяное сито деревянной ложкой. Затем перемешать полученный настой с 0,5 л майского меда, Принимать по 1/3 стакана три раза в день перед едой в течение месяца. Рекомендуется провести три курса лечения с десятидневными перерывами. Приготовленный состав хранить в холодильнике.

Михаил Речкин

Дмитрий Кедрин (1907-1945 гг.)

Дмитрий Кедрин

ПОЭЗИЯ

ПОЕДИНОК

К нам в гости приходит мальчик
Со сросшимися бровями,
Пунцовый густой румянец
На смуглых его щеках.
Когда вы садитесь рядом,
Я чувствую, что меж вами
Я скучный, немножко лишний,
Педант в роговых очках.

Глаза твои лгать не могут.
Как много огня теперь в них!
А как они были тусклы...
Откуда же он воскрес?
Ах, этот румяный мальчик!
Итак, это мой соперник,
Итак, это мой Мартынов,
Итак, это мой Дантес!

Ну что ж! Нас рассудит пара
Стволов роковых Лепажа
На дальней глухой полянке,
Под Мамонтовкой, в лесу.
Два вежливых секунданта,
Под горкой — два экипажа
Да седенький доктор в черном,
С очками на злом носу.

Послушай-ка, дорогая!
Над нами шумит эпоха,
И разве не наше сердце —
Арена ее борьбы?
Виновен ли этот мальчик
В проклятых палочках Коха,
Что ставило нездоровье
В колеса моей судьбы?

Наверно, он физкультурник,
Из тех, чья лихая стайка
Забила на стадионе
Испании два гола.
Как мягко и как свободно
Его голубая майка
Тугие гибкие плечи
Стянула и облегла!

А знаешь, мы не подымем
Стволов роковых Лепажа
На дальней глухой полянке,
Под Мамонтовкой, в лесу.
Я лучше приду к вам в гости
И, если позволишь, даже
Игрушку из Мосторгина
Дешевую принесу.

Твой сын, твой малыш безбровый,
Покоится в колыбели.
Он важно пускает слюни,
Вполне довольный собой.
Тебя ли мне ненавидеть
И ревновать к тебе ли?
Когда я так опечален
Твоей морщинкой любой?

Ему покажу я рожки,
Спрошу: «Как дела, Егорыч?»
И, мирно напившись чаю,
Пешком побреду домой.
И лишь закурю дорогой,
Почуяв на сердце горечь,
Что наша любовь не вышла,
Что этот малыш — не мой.

1933 г.

Кэтрин Кузьмина,
Швейцария

АТЕРОСКЛЕРОЗ И МАСЛО

Атеросклероз, грозная и коварная болезнь XX века, подкрадывается к нам незаметно. Ее трудно обнаружить в начальной стадии. И лишь когда неожиданно подскакивает давление, становится ясным, что в организме произошли серьезные негативные изменения.

Одной из главных причин этой болезни является чрезмерное потребление животных жиров, сливочного масла и маргарина, вследствие чего на стенках кровеносных сосудов откладывается холестерин и формируются известковые отложения. Просвет сосудов сужается, и ткани хуже снабжаются кровью.

Атеросклероз может стать причиной катаракты. Из-за закупорки сосудов нижних конечностей в них могут появиться ощущение холода, возникнуть боли, их часто сводит. Если закупорка очень сильная, то она может вызвать гангрену. Полная закупорка коронарных сосудов ведет к инфаркту миокарда. Атеросклероз, затронувший мозг, может быть причиной потери памяти, умственного расстройства и приступов апоплексии. Развитие этой болезни особенно опасно при диабете.

Чтобы предупредить развитие атеросклероза, надо прежде всего обратить внимание на питание: сократить потребление животных жиров, в том числе сливочного масла, и пользоваться натуральными растительными маслами холодного отжима (льняным, подсолнечным, кунжутным, маслом из зародышей пшеницы), обладающими антисклеротическими свойствами.

Однажды мне довелось иметь дело с большим любителем сливочного масла. Это был сорокалетний мужчина атлетического телосложения. Он страдал заболеванием лимфатических желез, кроме того, его мучил прогрессирующий паралич нижних конечностей. Поддерживаемый двумя женщинами, он с трудом смог преодолеть четыре ступеньки, отделяющие мой кабинет от улицы. В беседе выяснилось, что его основной едой был жирный сыр (30-40-процентной жирности). Он съедал его по 3 кг в неделю, а кроме того, ел много сливочного масла и пил жирное молоко.

Заменив сливочное масло натуральными растительными маслами, богатыми витамином F, и отказавшись от сыра и молока, он быстро избавился от паралича — смог само-

стоятельно ходить уже через 10 дней. Однако два месяца спустя, посчитав себя окончательно выздоровевшим, снова вернулся к своему любимому сыру и у него снова появились симптомы паралича. После возвращения к здоровой диете с натуральными сырыми растительными маслами мой пациент вновь почувствовал себя здоровым.

Природа пищевых жиров может играть определяющую роль и в появлении тромбоза, особенно в послеоперационный период. Живые растительные масла, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, в том числе линоленовую, не только предотвращают формирование тромбов в послеоперационный период, но и вообще уменьшают тенденцию к тромбозу.

У моих пациентов, режим питания которых был улучшен путем снижения в рационе насыщенных жиров и введения в него масел холодного отжима, за 30 лет наблюдений не было ни одного случая послеоперационного тромбоза. И мы смогли этого добиться без антикоагулянтов, что очень удивило хирургов.

Любителям жирной пищи не следует забывать еще об одной коварной ловушке, которая их подстерегает. Если питание слишком жирное, то неусвоенные жирные кислоты соединяются с кальцием, содержащимся в потребляемых продуктах, образуя нерастворимые вещества. У людей, любящих жирную еду, отмечаются признаки декальцинации не потому, что их еда слишком бедна кальцием, а потому, что он не усваивается.

Здоровое питание исключает и потребление маргарина.

Что такое маргарин? Это искусственный жир, полученный путем переработки дешевого растительного масла, например пальмового. В результате тепловой обработки (до 200°С) этих масел с добавлением воды (до 16%), никеля и водорода из первоначального сырья, дурно пахнущего и малопригодного к еде, получается кашеобразная твердая масса, в которую вводят красители и улучшающие вкус пищевые добавки. По цвету этот продукт становится похож на масло, что может ввести в заблуждение покупателя, а относительная дешевизна этого продукта делает его еще привлекательнее.

Этот искусственный жир, конечно, не даст умереть с голоду, но он не избавляет организм от дефицита жизненно важных веществ.

Подкожные ткани у людей, которые едят много маргарина или других искусственных растительных жиров, становятся анормально твердыми в результате того, что подкожный жир затвердевает и не может использоваться организмом.

Для сравнения добавим, что при употреблении натурального оливкового масла, а также подсолнечного и льняного, подкожный жир становится мягким, и организму легче его использовать.

Зависимость структуры жировых тканей от природы пищевых жиров давно заметили свиноводы. У выращенных на картофеле свиней, у которых жир образуется на основе крахмала, сало белое и твердое. Но оно становится мягким и желтым, если свиней кормить маисом или соей, в состав которых входят ненасыщенные жиры.

Сливочного масла надо съедать не более 30 г в день, 50 или 100 г уже могут иметь серьезные последствия для здоровья, в частности способствовать развитию атеросклероза.

Если же вы не устоите перед мясом с жирком, то будет благоразумно съесть после этого салат из сырых овощей, сдобренный растительным маслом холодного отжима, богатым витамином F. Вредность насыщенных жиров мяса компенсируется салатом и живым растительным маслом.

Люди старшего поколения еще помнят те времена, когда в России было изобилие масел холодного отжима — льняного, подсолнечного, конопляного, соевого, горчичного и других. Сейчас этих масел не найдешь днем с огнем. Полки магазинов завалены рафинированными растительными маслами, маргаринами и другими искусственными жирами, лишенными всего живого. Их можно использовать в разумных количествах при жарении, но они не годятся для еды. Эти масла —мертвый продукт, лишенный не только витамина F, но и других жизненно важных элементов.

Чтобы понять причину исчезновения в сегодняшней России и в мире натуральных масел, достаточно сравнить затраты на производство рафинированных масел и натуральных. Производство рафинированных масел обходится производителю значительно дешевле, чем натуральных, и они не требуют больших хлопот при хранении и транспортировке. Рафинированные масла, полученные путем горячей обработки при температуре от 160°С до 200°С лишены биологически активных элементов и витаминов и не портятся. Их можно хранить в светлых бутылках длительное время, они не боятся солнечных лучей. Но от них сил не прибавится, наоборот, вас будет угнетать слабость и чувство усталости.

Что касается натуральных растительных масел, которых получается при прессовке в два раза меньше, то с ними у производителя много хлопот. Будучи биологически активными, живыми, они быстро мутнеют, горкнут, окисляются на воздухе, на свету и в тепле. Чем богаче масло витамином F, тем быстрее оно портится. Поэтому в Европе их продают в герметически закрытых металлических банках. Когда банка открыта, то ее следует держать в темном прохладном месте, лучше в холодильнике. Но все эти трудности перекрываются чудесными лечебными антисклеротическими и антивоспалительными свойствами живых масел.

Натуральные масла, получаемые путем механической холодной отжимки при температуре не выше 40-45°С, лучше не использовать при жарении. Подогрев разрушает содержащиеся в маслах полиненасыщенные жирные кислоты.

Дневная потребность в таких маслах, особенно в льняном и подсолнечном, наиболее богатых витамином F, составляет две столовые ложки (15-20 г) в сыром виде два раза в день — утром и вечером, перед едой.

Учитывая, что на нашем рынке трудно найти такие масла, можно прибегнуть к простым методам, описанным в предыдущей публикации на

эту тему (статья «Грызите семечки» в № 6, 1997 г.), которые позволят в какой-то мере восполнить их нехватку в организме.

Характеристика масел холодного отжима
(до 40-45°С)

Ценность натурального масла определяется содержанием в нем главным образом витамина F и полиненасыщенных жирных кислот: линолевой, линоленовой, олеиновой, арахидоновой, а также витаминов A, D, E.

Льняное масло. По своей биологической ценности стоит на первом месте. В семени льна содержится 46% витамина F. Льняное масло питает мозг, улучшает клеточный обмен, обеспечивает нервное равновесие, ликвидирует запоры, улучшает качество кожи, а также снижает уровень холестерина. Оно особенно полезно людям, у которых ощущается острая нехватка витамина F.

Масло легко окисляется, поэтому необходимо тщательно предохранять его от контакта с воздухом и светом.

Подсолнечное масло. Благодаря богатому содержанию витамина F рекомендуется людям, подверженным атеросклерозу и имеющим повышенный уровень холестерина. Наиболее богаты витамином F черные семечки.

Оливковое масло. Лечебные свойства основаны главным образом на высоком содержании олеиновой кислоты. Положительно влияет на органы пищеварения и сердечно-сосудистую систему. Содержит много витамина E, а также витамины B и C. Однако относительная бедность масла витамином F (4-12%) объясняет его слабое воздействие на уровень холестерина в организме.

Кукурузное масло. Богато полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами F и E. Способствует выведению холестерина из крови.

Соевое масло. Благодаря мощным антихолестериновым свойствам рекомендуется при высоком содержании холестерина в крови. У некоторых больных при употреблении соевого масла за три недели снижается уровень холестерина.

В соевом масле самое большое содержание арахидоновой кислоты по сравнению со всеми остальными маслами.

Масло из зародышей пшеницы. Очень полезное лечебное масло. В нем содержатся витамины A, D, E (в большом количестве), K и 85-90% ненасыщенных жирных кислот.

Арахисовое масло. Содержит 27% протеинов и 16% углеводов. Качественным является лишь масло холодного отжима, которого в продаже практически нет.

Хлопковое масло. Содержит 40-50% линолевой кислоты. В нем нет линоленовой кислоты.

Конопляное масло. Содержит 46% линолевой кислоты и 28% линоленовой кислоты.

Содержание витамина F в 100 граммах орехов:

Грецкие орехи — 47,5 г
Фундук — 23 г
Миндаль — 11 г

Материал подготовила
Мария Пухова

Эндрю Уэйл,
доктор медицины, США

МЕДИЦИНА

ВОСТОК ИЛИ ЗАПАД?

Фото Виктора Ахломова

Философская дискуссия о природе медицины насчитывает уже много веков. Врачи полагают, что здоровье требует того или иного вмешательства извне, тогда как сторонники естественной гигиены утверждают, что здоровье есть результат жизни в согласии с законами природы. В Древней Греции считалось, что врачам покровительствует бог врачева-

ния Асклепий (в римском варианте — Эскулап), а целителям — богиня здоровья Гигиея, дочь Асклепия.

Философ Рене Дюбо пишет: «Для служителей Гигиеи здоровье — естественный порядок вещей, состояние, по праву принадлежащее человеку, который разумно распоряжается

своей жизнью. По их мнению, самая важная функция медицины — открывать и проповедовать законы природы, которые позволят человеку иметь здоровое тело и здоровый дух. Последователи же Асклепия считают, что главная роль врача — лечить болезнь, исправлять любые несовершенства, как врожденные, так и приобретенные в течение жизни».

Разные философии приводят к разным видам практики. На Западе внимание медицинской науки сосредоточено в основном на обнаружении внешних возбудителей болезни и разработке средств борьбы с ними. Середина нашего века ознаменовалась выдающимся успехом медицины — открытием антибиотиков и благодаря этому победой над инфекционными заболеваниями. Именно этот успех в первую очередь привлек сердца и умы на сторону Асклепия и убедил многих в перспективности медицины, использующей современные технологии.

На Востоке, особенно в Китае, медицина сосредоточена совершенно на другом. Она исследует способы повышения внутреннего сопротивления организма, благодаря чему можно сохранить здоровье, каким бы вредным влияниям оно ни подвергалось. Это уже подход, характерный для Гигиеи. В процессе исследований китайские врачи обнаружили много природных веществ, которые оказывают тонизирующее воздействие на организм. И несмотря на некоторые успехи западного подхода, он значительно уступает по своей ценности восточному.

Оружие всегда несет в себе опасность: оно может обернуться против того, кто им владеет, или вызвать еще большую агрессию со стороны противника. В наши дни специалисты по инфекционным заболеваниям во всем мире с отчаянием думают о возможности возникновения неизлечимых болезней, вызываемых резистентными (не поддающимися воздействию антибиотиков) микроорганизмами. В журнале университетского медицинского центра, где я преподаю, была опубликована статья «Устойчивость к противомикробным средствам: новая чума?» В ней, в частности, говорится: «Хотя противомикробные средства считаются «чудо-лекарствами» XX века, сегодня врачи-клиницисты и ученые остро осознают, что устойчивость микробов к лекарственным средствам становится главной клинической проблемой. Предлагается множество решений. Фармацевтическая промышленность пытается разрабатывать все новые и новые средства, лучше противостоящие выработавшимся у микробов механизмам устойчивости. К несчастью, у микробов быстро вырабатываются новые механизмы защиты. Устойчивость к противомикробным средствам становится все более неотложной проблемой во всех практических ситуациях, которые могут отрицательно влиять на исход заболевания».

Выражение «могут отрицательно влиять на исход заболевания» — это иносказание. Оно подразумевает, что пациенты будут умирать от инфекций, которые врачи могли раньше лечить антибиотиками. По сути, антибиотики быстро утрачивают свою силу, и некоторые инфекционисты начинают задумываться о том, что мы будем делать, когда больше не сможем на них полагаться. Возможно, нам придется вернуться к методам, которые использовались в больницах в 20-е и 30-е годы, перед появлением антибиотиков: к строгому

карантину и дезинфекции, к хирургическому дренажу и т.д. Какой шаг назад для нашей высокоразвитой медицины!

В то же время устойчивость к тонизирующим средствам, используемым, например, китайской медициной, не развивается, потому что они действуют не против микробов (и поэтому не влияют на их развитие), а усиливают защитные силы организма. Они увеличивают активность и действенность клеток иммунной системы, помогая пациентам сопротивляться всевозможным инфекциям, а не только тем, которые вызывают микробы. Антибиотики же эффективны только против микробов, а против вирусов они бесполезны. Беспомощность западной медицины в борьбе с вирусными инфекциями ясно прослеживается на примере СПИДа. Китайское лечение травами людей, инфицированных ВИЧ, более действенно хотя бы потому, что оно нетоксично и позволяет многим из тех, кто страдает ВИЧ-инфекцией, жить относительно долго без проявления симптомов болезни, несмотря на то, что вирус сохраняется в организме.

Восточный принцип укрепления внутренних защитных механизмов характерен для Гигиеи, поскольку предполагает, что организму свойственна естественная способность сопротивляться возбудителям болезни и справляться с ними. Будь в западной медицине такая тенденция выражена более явно, наше здравоохранение не стояло бы сейчас перед лицом экономического кризиса, потому что методы, использующие преимущества естественных способностей организма к исцелению, гораздо дешевле, нежели вмешательство технологической медицины, и в конечном итоге безопаснее и действеннее.

Сторонники Асклепия больше заинтересованы в лечении, в то время как последователи Гигиеи — в исцелении. Лечение — это воздействие извне, исцеление же происходит изнутри. Слово «исцелить» означает «сделать целым», то есть восстановить целостность и равновесие в организме.

Я хочу привлечь внимание к внутренней, сокровенной природе процесса исцеления. Даже если лечение приводит к успешному исходу, этот исход есть результат активизации внутренних механизмов исцеления, которые при иных обстоятельствах могли бы действовать и без какого бы то ни было внешнего стимула. Организм способен исцелить себя сам. А причина в том, что он обладает своей системой исцеления.

До сих пор немногие из врачей и ученых интересовались случаями исцеления, поэтому не удивительно, что феномен самоисцеления кажется неясным, а понятие о внутренней системе исцеления расплывчатым. Но чем глубже мы будем вникать в механизм самоисцеления, тем меньше у нас будет поводов прибегать к ненужному медицинскому вмешательству, которое порой бывает пагубным. Медицина, ориентированная на исцеление, будет служить человеку гораздо лучше, поскольку она надежнее, безопаснее, а кроме того, намного дешевле, чем существующая медицинская система.

Двадцать пять лет назад, чтобы разобраться в том, какое лечение перспективнее — традиционное или ориентированное на самоисцеление, восточное или западное, я предпринял путешествие в северо-западную часть бассейна Амазонки, расположенную неподалеку от колумбийско-эквадорской границы. Я хотел разы-

скать шамана по имени Педро — индейца из племени кофанов, который жил в одинокой хижине в дебрях огромного непроходимого леса. Говорили, что этот шаман — искусный целитель.

За год странствий по Южной Америке, встречаясь со многими шаманами, я испытал много разочарований. Одни оказались пьяницами, другие явно охотились за славой и богатством. Педро был моей последней надеждой. Я был бы для него первым гринго, и у меня были большие надежды, что он откроет мне тайны целительского искусства, которые я жаждал познать.

Я оказался в этой южноамериканской глуши потому, что надеялся найти нечто экзотическое и удивительное, нечто несказанно далекое от моего повседневного опыта. Я мечтал проникнуть в сокровенный источник целительского дара —этого союз волшебства, религии и врачевания. Я хотел понять, как сознание взаимодействует с телом. А кроме всего прочего, я надеялся разузнать секреты индейцев, которые мог бы практически использовать, помогая людям обрести здоровье. Я провел в стенах престижного университета восемь лет, четыре из которых изучал ботанику и четыре — медицину, но так и не нашел ясных ответов на свои вопросы. Изучение ботаники пробудило во мне желание увидеть джунгли, встретиться с туземными целителями и сохранить быстро исчезающие знания о лекарственных растениях.

Когда я изучал медицину, мне хотелось бежать из мира агрессивного, технологизированного лечения к романтическому идеалу естественного исцеления.

В 1969 году, завершив основной курс клинической подготовки, я принял решение не использовать на практике те знания, которые только что получил. Для этого у меня были две причины: одна эмоциональная, другая логическая. Первая заключалась просто в том, что я чувствовал: случись мне самому заболеть, я бы не хотел, чтобы меня лечили так, как я научился лечить других, разве что не будет другого выбора. Поэтому мне было неловко лечить людей. Логическая причина состояла в том, что большинство методов лечения, с которыми я познакомился за четыре года обучения на медицинском факультете Гарвардского университета и за год в интернатуре, не воздействовали на причины болезни и не способствовали исцелению, а лишь подавляли или просто сводили на нет видимые симптомы заболевания. Я почти ничего не узнал о здоровье и его сохранении и о том, как предупреждать болезнь, и это было большим упущением, поскольку я уже верил, что главная задача врача — учить людей тому, как не заболеть. Слово «доктор» происходит от латинского слова «учитель». Главным должно быть обучение профилактике болезни, а лечение уже существующей болезни — дело второстепенное.

Если пролистать современный справочник лекарственных форм, легко обнаружить, что большинство названий лекарств начинается с приставки «анти», что значит «противо». Мы применяем противоспазматические, противогипертонические и противовоспалительные средства, антикоагулянты и антидепрессанты, лекарства против кашля, тревоги и зуда, а также бета-блокаторы и антагонисты гистаминовых рецепторов. Современная медицина по сути сво-

ей противодействует организму, угнетает его функции.

«Ну и что в этом плохого?» — может спросить читатель. Если жар представляет опасность или аллергическая реакция становится неконтролируемой, то с этими симптомами, разумеется, следует бороться. Я не возражаю против использования таких методов лечения, но только в качестве кратковременного средства для облегчения очень тяжелой ситуации. Если же сделать их главной стратегией лечения, то это чревато двумя серьезными проблемами.

Во-первых, пациент подвергается опасности, потому что фармацевтические средства по природе своей токсичны. Ожидаемый от них результат слишком часто сводится на нет побочными эффектами. Случаи острой реакции на лекарства угнетающего действия, имеющиеся в арсенале традиционной медицины, — серьезный аргумент против этой системы, и во время медицинской практики я видел их больше чем достаточно, чтобы понять: должен существовать какой-то другой, лучший выход. Траволечение привлекло меня потому, что предлагало возможность найти безопасную естественную альтернативу тем лекарствам, которые меня учили использовать.

Во-вторых, симптоматические методы лечения в конечном счете могут привести к усилению патологических процессов, а не к их прекращению. Эта мысль впервые пришла мне в голову, когда я прочитал труды великого еретика от медицины Самуэля Ганемана (1755-1843).

Это был замечательный немецкий врач-новатор, отец гомеопатии — одного из основных направлений альтернативной медицины. Гомеопатия основана на приеме очень малых доз сильно разбавленных средств, призванных служить катализаторами реакции самоисцеления. Я не гомеопат и не разделяю некоторых их убеждений. Тем не менее я наблюдал случаи исцеления при использовании гомеопатических средств и восхищаюсь тем, что эта система использует методы лечения, которые не могут причинить вред. Более того, я нахожу некоторые принципы Ганемана очень важными для всей медицины.

Например, такой: опасно подавлять явные симптомы заболевания. Описывая лечение зудящей красной сыпи на коже, Ганеман писал, что лучше иметь болезнь на поверхности тела, чем внутри, потому что с поверхности ей легче исчезнуть. Симптоматические же методы лечения могут загнать болезнь внутрь, в более жизненно важные органы.

Ганеман пришел к такому пониманию задолго до открытия кортикостероидов, очень сильных противовоспалительных гормонов, которые врачи прописывают сегодня своим пациентам, не особо заботясь о том вреде, который они могут причинить. Стероиды местного применения очень эффективно снимают кожные высыпания. В Соединенных Штатах их даже продают без рецепта. И вот я снова и снова встречаю пациентов, у которых развивается зависимость от этих препаратов. Пока они применяют стероидосодержащие кремы и мази, сыпь удается держать в узде. Но как только лечение приостанавливается, симптомы проявляются снова и в еще более острой форме, чем раньше. Патологический процесс не устраняется, а только сдерживается — при этом он набирает силу, чтобы проявиться снова, как только прекратится действие внешней, противоборствующей ему силы.

Если принимать стероиды систематически, их угнетающее и токсическое действие будет ощущаться еще сильнее. Пациенты, которые для борьбы с ревматическим полиартритом, астмой и другими аутоиммунными и аллергическими заболеваниями месяцами или годами принимают препараты типа преднизолона, часто страдают от неприятных последствий их токсичности (прибавка в весе, депрессия, язва, катаракта, хрупкость костей, прыщи), но отказаться от лекарств не могут, ибо в этом случае симптомы вернутся с новой силой.

Мой опыт наблюдения пациентов подтверждает то, о чем предупреждал Ганеман. Недавно я видел женщину тридцати с лишним лет, у которой развились симптомы серьезного аутоиммунного заболевания — склеродермии. Болезнь началась с того, что на холоде у нее стали бледнеть руки и она при этом испытывала болезненные ощущения. Это так называемый симптом Рейно, признак нервно-сосудистого расстройства, которое может существовать само по себе или свидетельствовать о более глубоких нарушениях нервной системы и кровообращения. В данном случае оно сопровождалось болями в суставах и опуханием пальцев. Потом кожа на пальцах и кистях рук начала утолщаться и грубеть — это классическое проявление склеродермии (само это слово значит «грубая кожа»). Кисти пациента, страдающего тяжелой формой склеродермии, часто бывают холодными, красноватыми, блестящими, жесткими и неподвижными, но эта внешняя перемена, пусть даже уродующая их, не является худшим следствием заболевания. Если склеродермия затрагивает внутренние органы — пищеварения, дыхания, кровообращения, исход может быть смертельным.

Врачи быстро поставили диагноз и стали давать пациентке большие дозы преднизолона и других иммунодепрессантов. Результаты появились быстро: за несколько месяцев кожа вновь приобрела нормальный вид, боли в суставах исчезли, и врачи возвестили о «полном излечении». К несчастью, через год у нее появилась одышка. Рентгеновское исследование обнаружило фиброз легких — прогрессирующее заболевание, при котором обычная легочная ткань превращается в патологическую, фиброзную. Больной сказали, что ее состояние не связано с предшествовавшей склеродермией, на самом же деле фиброз легких— хорошо известное, хотя и нечасто встречающееся проявление того же процесса с той разницей, что он поражает более жизненно важную часть организма и гораздо хуже поддается лечению. Кисти у женщины были теплые, розовые, мягкие, и на поверхности тела явных признаков болезни не наблюдалось. Тем не менее она стала инвалидом из-за болезни легких, которая теперь не поддавалась препаратам-депрессантам.

Ко времени окончания интернатуры я навидался достаточно таких случаев, чтобы ясно понять: я не хочу ни практиковать традиционную медицину, ни изучать ее дальше. Однако я не знал, чем ее заменить, и эта неуверенность толкнула меня на поиски, в результате которых я оказался на Амазонке.

В конце концов я все-таки нашел шамана Педро. Очень хорошо помню нашу встречу, хоть она и произошла очень давно. Разумеется, тогда я не представлял себе ее истинной важ-

ности, сочтя всего-навсего очередным звеном в длинной цепи разочарований. На самом же деле она стала первым шагом на новом пути, который со временем привел меня обратно к тому месту, где мне предстояло обнаружить то, что я всегда знал, только не мог угадать.

Шаман оказался энергичным серьезным мужчиной лет сорока с небольшим. Он мне сразу понравился. Однако Педро тут же заявил, что мне нет никакого смысла у него оставаться, потому что он больше не занимается своим ремеслом. Вместо того чтобы лечить людей, он увлекся политической деятельностью — пытался поднять соплеменников-кофанов на борьбу с серьезной угрозой, нависшей над их жизненным укладом. Она исходила, как оказалось, от компании «Тексако», которая проникла в северо-западную часть бассейна Амазонки, чтобы разведать богатые запасы здешней нефти. Как-то раз я ненадолго останавливался в одном приграничном городке, служившем «Тексако» базой, и пришел в ужас от того, что там увидел и услышал: город стал средоточием шума, грязи, дыма, воров, шлюх и головорезов. Оттуда все эти напасти распространялись дальше.

Индеец рассказал мне, что принадлежащие «Тексако» вертолеты выгнали из лесов дичь, а из рек стала исчезать рыба. За последние два года охота и рыболовство резко пошли на спад, в чем Педро винил исключительно нефтеразведку. Теперь вся его энергия была направлена на сбор подписей под петицией, требующей от «Тексако» денежного возмещения за нанесенный ущерб. Ему было жаль, что я зря проделал такой длинный путь. Мне тоже.

Однако скитания в поисках Педро открыли мне одну истину. Я понял, что искал ответы не там, где нужно. Чтобы найти источник исцеления, нет никакой необходимости отрекаться от собственной страны и культуры, от традиционного образования и собственного «я». Но чтобы прийти к этому, мне пришлось провести в пути не один год.

Продолжение следует

Я не храплю

Долгие годы я храпел по ночам, подобно миллионам других людей. Когда я решил избавиться от этой неприятности и стал внимательно наблюдать за храпунами, я понял, что громко храпят лишь те, кто привык дышать через рот. При постоянном дыхании через нос (а только такое дыхание является здоровым, соответствующим физиологическим потребностям человека) воздух проходит своими путями бесшумно или почти бесшумно.

Значит, надо приучить себя дышать только через нос. Для меня это было очень непросто, требовало постоянного контроля и внимания. Прошло много времени, прежде чем такое дыхание стало для меня привычным, а стереотип носового дыхания стал нормой и во время сна, когда сознательный контроль невозможен. С тех пор я перестал храпеть по ночам. Мало того, носовое дыхание резко улучшило мое самочувствие.

В. Егоров, г. Балашиха

Татьяна Абрамова

ИСЦЕЛЕНИЕ

Голодание по Николаеву

Когда мы приехали в симпатичные зеленые Кузьминки к Юрию Сергеевичу Николаеву, он с супругой заканчивал генеральную уборку своей небольшой уютной квартиры. На интервью отвел час, сказав, что ему еще предстоят консультации в клинике лечебного голодания, которой он руководит, а после консультаций — беседа с больными.

Это был обычный насыщенный день делового человека и специалиста, и можно было бы этому не удивляться, если бы не одно обстоятельство. Доктору медицинских наук, профессору, создателю метода разгрузочно-диетической терапии Юрию Сергеевичу Николаеву в июне исполнилось 92 года.

Природа, по выражению Юрия Сергеевича, смелый диалектик, она умеет одними и теми же средствами и убивать, и лечить, но парадоксальность ее приемов часто с трудом понимается человеком, и новое не всегда быстро находит признание. Так было и с методом лечебного голодания.

Сейчас голодание принято считать новым способом лечения. Между тем в старинных фолиантах, в книгах медиков эпохи Возрождения, в научных трудах более позднего времени Николаев находил рекомендации, связанные с применением метода дозированного голодания для лечебных целей.

Египтяне, по свидетельству Геродота, считали, что основой здоровья и сохранения молодости является систематическое (три дня в месяц) голодание при непременном очищении желудка с помощью рвотного. А египтяне, писал Геродот, были "самыми здоровыми из смертных".

Великий Пифагор, древнегреческий философ и математик, голодал по 40 дней и приучал к этому своих учеников, будучи убежден, что это улучшает физическое здоровье и повышает умственные способности. Тех же взглядов придерживались Сократ и Платон. Оба регулярно проводили 10-дневное голодание, которое помогало, по их мнению, достигнуть высшей степени умственного сосредоточения.

Вот что писал в этой связи знаменитый врач древности Гиппократ: "Человек носит врача в себе. Надо только уметь помочь ему в его рабо-

те. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь. Помните, всякий излишек противен природе». Авиценна неизменно предписывал своим больным голодание в течение 3 — 5 недель, а также движение, гимнастику, ванны и массаж.

Журнал "Будь здоров!" писал о Людвиге Корнаро (1465-1566 гг.). Это ученый из Венеции — автор многих трактатов, посвященных питанию. В молодости Корнаро так много ел, что вскоре заболел, и никакие лекарства не приносили ему облегчения, пока не нашелся лекарь, прописавший ему строжайшее воздержание от пищи. Сначала Корнаро находил это принудительное воздержание невыносимым, но в конце первого же года регулярного голодания он избавился от всех болезней и решил придерживаться принципа умеренного дозированного питания всю жизнь.

Последний свой труд о питании Корнаро закончил в возрасте 95 лет. "От вас только лишь и требуется, — писал он, — чтобы жить по тем простым законам, которые диктует сама природа, уча нас довольствоваться малым, подчинять все наши поступки божественному разуму и приучать себя принимать лишь столько пищи, сколько необходимо для поддержания жизни. Все, что превышает это необходимое количество, ведет к болезни и смерти и доставляет лишь минутное удовольствие чувству вкуса, за которое приходится расплачиваться длинным рядом болезней". Умер Корнаро 100-летним старцем в Падуе, мирно заснув в своем кресле.

Юрий Сергеевич напомнил, что в ряду последователей принципов воздержания от пищи и вегетарианства были знаменитейшие люди: Монтень, Мильтон, Вольтер, Руссо, Шиллер, Ньютон, Линней, Байрон, Ламартин, Боу, Толстой... Но вот об одном из основоположников метода дозированного голодания я услышала впервые. Врач Эдуард Дьюи начал применять его в 1877 году.

Он писал: "Я голодаю до 45 дней. Я назначаю два вида голодания - утреннее и полное. При полном голодании принимается лишь вода, всякая пища запрещена. Утреннее голодание, которое я особенно охотно назначаю, состоит в пропуске утреннего приема пищи. Оба этих вида голодания я рекомендую при желудочно-кишечных заболеваниях, при ожирении, водянке, при различных воспалительных процессах, для устранения физической слабости и общей вялости, для улучшения настроения и как средство против депрессии. Мой принцип: не еда, а покой восстанавливает нервную систему. Еда требует почти такой же затраты нервной силы, как и работа".

Метод лечебного голодания пропагандировал Алексей Суворин, сын А.С. Суворина, крупнейшего книгоиздателя в дореволюционной России. Находясь в эмиграции в Югославии, Суворин-младший попал в тюрьму города Пожаровца. Протестуя против ареста, он объявил голодовку и проголодал 32 дня. Увидев потрясающие результаты голодания арестанта — отличное самочувствие, ясное мышление, прекрасный внешний вид, несмотря на значительную потерю веса, начали голодать начальник тюрьмы, его помощник и многочисленный штат надзирателей. История эта приобрела широкую огласку.

Выйдя из тюрьмы, Суворин продолжал лечение голоданием и пропаганду метода. У него вышли две

книги "Практика голодания" и "Лечение голодом", где он описал множество подтвержденных случаев исцеления с помощью этого метода. Книги Суворина дышат такой верой в действенность этого метода, что у него появилось много последователей.

И тем не менее пропагандистами лечебного голодания долгое время были в основном не медики, а люди, которые излечились путем воздержания от пищи. Об одном из них Юрий Сергеевич Николаев рассказывает с особой теплотой.

— В 1911 году в Америке вышла книга "Лечение голоданием", завоевавшая большую популярность во всем мире. Написал ее Эптон Синклер, получивший мировую известность не только как автор увлекательных романов, но и как пропагандист лечебного голодания.

Добившись благодаря применению метода отличного здоровья, он посчитал своим долгом рассказать об этом людям. Именно из книги Синклера мой отец узнал о голодании, между ними завязалась переписка. Надо сказать, что мой отец был чрезвычайно образованным человеком, знал несколько языков и переписывался со многими известными людьми. Синклер так увлеченно рассказывал в письмах к моему отцу о результатах лечебного голодания, что скоро в нашей семье все недуги стали лечить голодом. Позднее мой отец познакомился с трудами Г. Шелтона и стал переводить их на русский язык. Увлекшись его идеями, лично познакомился с ученым.

Мой отец был дружен с Львом Николаевичем Толстым, и много лет наша семья жила вместе с семьей Толстого в Ясной Поляне, лишь на зиму возвращаясь в Москву.

Я храню дневник Софьи Андреевны Толстой, где есть запись от 9 сентября 1908 года: "Сегодня уезжают Николаевы в Москву на зимовье. Сергей Дмитриевич с детьми приходил проститься. Все дети ринулись к Льву Николаевичу, Юрушка потянулся поцеловать Льва Николаевича на прощание". Юрушка — это был я.

И возможно, хотя это только мое предположение, Толстой заинтересовался идеями вегетарианства благодаря знакомству с моим отцом.

Насколько я помню, в моей семье все были вегетарианцами, я сам никогда не ел мяса и рыбы, вегетарианцами стали мои дети и внуки. Так что в нашем роду уже четыре поколения вегетарианцев.

—Юрий Сергеевич, когда родилась ваша разгрузочно-диетическая терапия как лечебный метод?

— Это было очень давно, еще в 1935 году. Детство мое и юность прошли на Кубани. Затем я приехал в Москву и поступил сначала на рабфак при 1-м медицинском институте, а потом и в институт. Уже будучи врачом, я заинтересовался психиатрией и занялся изучением шизофрении. Я заметил, что больные шизофренией часто отказываются от пищи и сопротивляются, когда их кормят насильно. А не был ли этот отказ от пищи, подумалось мне, инстинктивной охранительной реакцией больного организма?

И я стал пробовать лечить таких больных самым парадоксальным способом — дозированным голоданием.

Вскоре я заметил, что больные в ходе этой разгрузочной терапии выздоравливали не только от психических заболеваний, но и от многих сопутствующих болезней, включая онкологические. Но ортодоксальные

медики долгие годы, практически всю мою жизнь, относились к моей методике отрицательно. Но мне повезло.

Моя жена, врач-психиатр, занималась реабилитацией алкоголиков, и попался ей один алкоголик не простой. Это был сын председателя Совета министров Н.А. Булганина Лев Николаевич. Мы его вылечили голоданием. И тогда Булганин дал добро на использование метода лечебного голодания в психиатрии, а также указание детально изучить его эффективность. В стенах Института психиатрии Академии медицинских наук в течение десяти лет я проводил исследования влияния голодной диеты на различные заболевания. Здесь же в 1960 году защитил докторскую диссертацию.

Хочется добавить, что многих людей Юрий Сергеевич Николаев спас, применяя к ним свою методику голодания. Так же, как, впрочем, спас и себя.

В годы войны он был тяжело контужен на фронте. У него был поврежден позвоночник, последствия травмы давали себя знать всю жизнь. И болел он вплоть до 1990 года. Но в этом счастливом году он сам себя вылечил, проголодав тридцать дней. А было ему уже 85 лет!

— Как вы сейчас чувствуете себя, Юрий Сергеевич?

— Я здоров. Много бегаю, занимаюсь гимнастикой. Моя единственная болезнь — плексит, из-за чего плохо работает рука. Но это не мешает мне делать генеральную уборку квартиры, вы видели, даже могу двигать мебель.

Сейчас у меня своя клиника, которую я бессменно возглавляю вот уже более тридцати лет. Консультирую не только больных, но и врачей. В Институте питания Академии медицинских наук, где меня травили много лет, теперь создан специальный отдел разгрузочно-диетической терапии. Кроме того, я консультирую в районной поликлинике, не прекращаю научной деятельности.

— Как вы питаетесь?

— Всю жизнь я питаюсь примерно одинаково. По-научному это называется "строгое вегетарианство". Я ем в основном сырые овощи и фрукты, добавляю к ним каши. На завтрак съедаю два зеленых яблока и апельсин, на обед овощной салат и кашу, особенно люблю гречневую и геркулес, на ужин также салаты из любых сырых овощей или винегрет, кашу, фрукты, зеленый чай или отвар шиповника с медом. Два-три раза в месяц у меня голодные дни, когда я не ем совсем. Это может происходить и чаще, смотря по состоянию здоровья. При малейшем недомогании начинаю голодать.

— Только ли такой системой питания вы объясняете свое долголетие?

— Вегетарианство продлевает жизнь. Мне уже 92 года, и я очень активен. Очень важно много двигаться и в молодости, и в средние лета, и в старости. Как только лег на диван — считай, умер. По возможности необходимо хотя бы один раз в неделю ходить в баню (я и сейчас это делаю). И очень важно для долголетия, как ни покажутся банальными мои слова, но других человечество еще не придумало, быть честным, добрым и помогать, когда можешь.

— Юрий Сергеевич, какие позитивные процессы происходят в организме человека, когда он начинает голодать?

— Если животное заболевает, то оно прежде всего находит травы, способствующие очищению желудка,

а затем на длительный срок отказывается от всякой пищи.

Расскажу вам две истории. У одного моего пациента были гипертония, сахарный диабет, туберкулез позвоночника, кардиосклероз, спастический колит, эмфизема легких — словом, "мешок" болезней. Он уже не надеялся восстановить трудоспособность и считал себя обреченным на постепенное умирание. После лечения голодом перестал чувствовать диабет, исчезли гипертония, кардиосклероз, колит и, наконец, он начал много ходить — по 5-7 километров в день, хотя раньше был прикован к постели туберкулезом позвоночника.

У другого моего пациента после третьего инфаркта от тех лекарств, которыми его напичкали, катастрофически ухудшилось здоровье. После 30-дневного голодания и стольких же дней лечебного питания он почувствовал, что избавился от последствий инфаркта, сердечных, ревматических и подагрических болей, доводивших его до отчаяния. Словом, стал здоров. Здоров он и сейчас, хотя прошло уже более трех лет после лечения.

Что же произошло с этими людьми и тысячами им подобных? При полном голодании, когда больной получает только воду, организм переходит на свое внутреннее, эндогенное, питание, то есть питание запасами жиров, белков и углеводов. Сначала он использует то, что легче всего усваивается: жиры, животный сахар (гликоген), а затем начинается более глубокая очистка органов и тканей. При этом утилизируется прежде всего ослабленная, болезненно измененная ткань, а также имеющиеся в организме опухоли, отеки, спайки, выводятся все ненужные отложения в виде шлаков, солей, склеротических бляшек. При эндогенном питании организм использует за неимением другого все вредное и патологически измененное. Лечение голоданием называют теперь "операцией без ножа", причем природа оперирует гораздо тоньше любого хирурга, она щадит здоровое и устраняет все больное.

Главными показателями начинающегося выздоровления и кардинальной очистки организма являются появление волчьего аппетита, очищение языка от обычного серого налета, нежно-голубая склера глаз.

Голодание — первый этап лечения. Второй — не менее важный — восстановительная диета. Именно поэтому название "лечебное голодание" не совсем соответствует фактической стороне дела. Правильнее называть метод — разгрузочно-восстановительная или разгрузочно-диетическая терапия.

Главный мой приоритет в мировом здравоохранении все же состоит в том, что я успешно ввел лечебное голодание в психиатрию.

— Юрий Сергеевич, рекомендуете ли вы для профилактики от стрессов, от массы функциональных и хронических болезней периодическое лечебное голодание в домашних условиях?

— Рекомендую. Без врача можно голодать до семи суток, если хорошенько изучить методику входа в голод и выхода из него, а также, что особенно важно, грамотного вывода шлаков из организма с помощью клизм, водных процедур, физических упражнений, аутотренинга и т.д. Особенно полезно голодать, когда организм еще здоров и полон сил, чтобы охранить его от болезней.

Валентина Ефимова

САМОЛЕЧЕНИЕ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение сосудов

Отложения холестерина и других шлаковых веществ на сосудах — одна из важнейших причин старения нашего организма. Поэтому натуропаты уделяют большое внимание чистоте сосудов.

Очищение сосудов по Н.А. Семеновой. Два стакана меда, стакан толченого укропного семени, две столовые ложки молотого валерианового корня помещают в большой термос, заливают кипятком до объема 2 л и оставляют на сутки. Настой принимают за полчаса до еды.

Тибетский метод очищения сосудов и омоложения. 200 г молотого сочного чеснока пропускают через мясорубку и заливают 200 мл медицинского спирта. Укупоривают и ставят в прохладное место на 10 дней, после чего процеживают и отжимают. Принимают следующим образом: в первый день — за 20 минут до завтрака 1 каплю в 50 мл молока, перед обедом — 2 капли, перед ужином — 3 капли в таком же количестве молока. Во второй день принимают соответственно 4, 5 и 6 капель перед завтраком, обедом и ужином, в третий день — 7, 8 и 9 капель, в четвертый — 10, 11 и 12 капель, в пятый — 13, 14 и 15, а с шестого дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и так далее по десятый день. В последующие дни принимают по 25 капель в 50 мл молока до использования всей настойки.

Метод укрепления сосудов и омоложения по П.М. Куреннову. 350 г чеснока размалывают, смешивают с соком, выжатым из 24 лимонов, и настаивают 24 дня. Перед приемом взбалтывают. Принимают один раз перед сном, растворяя чайную ложку смеси в 1/2 стакана воды.

Этот рецепт привлекателен тем, что лимон практически сводит на нет острый запах чеснока.

Тибетский метод очищения сосудов (относится к IV веку до нашей эры). Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Сложить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Процедить через ткань (но не марлю) и отжать. В стакане этого настоя растворить 1 чайную ложку меда и перед сном выпить, после чего не есть и не пить.

Окончание. Начало в №4—7,1997 г.

Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 1 чайную ложку меда и выпить за 15-20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не закончится смесь (хранить ее надо в плотно закрытой банке). Курс очистки повторяют через 5 лет.

В тибетском тексте, содержащем этот рецепт, указывалось, что в результате лечения резко улучшается обмен веществ, сосуды очищаются от жировых и известковых отложений и становятся эластичными, что предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию, исчезают шум в голове, головокружение, восстанавливается зрение.

Очищение крови

В чашку на одну пятую часть наливают молоко и доливают доверху крепко заваренным чаем, можно добавить также высушенный и растертый корень одуванчика. Эту смесь пьют несколько дней (не более 6 дней); другое питание при этом можно исключить, так как молоко с чаем достаточно калорийно. С утра до 3 часов дня в жидкость не добавляют ничего, кроме щепотки соли, но после 3 часов можно положить сахар или мед по вкусу. Через день делают клизму, чтобы поскорее вымыть выходящие шлаки.

В.Ф. Востоков для очищения крови предлагает такой же тибетский очистительный сбор, который приведен выше для очищения сосудов, но к указанному количеству ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек добавляют 100 г листа земляники. Две столовые ложки смеси заливают 400 мл кипятка и настаивают ночь в термосе. Употребляют 2 раза в день по 200 мл до еды.

Эффективным средством очищения крови В.Ф. Востоков считает сок крапивы, которым успешно лечили даже лейкозы. К 100 мл сока крапивы добавляют 100 мл яблочного сока из антоновки или ренета и принимают всю дозу 1 раз в день за 30 минут до завтрака. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Тибетская медицина для очищения крови и лечения ее заболеваний предлагает в течение месяца съедать ежедневно 100 г не прожаренной печени молодого теленка.

По мнению некоторых специалистов, наилучшим очистителем крови является ипликатор И.И. Кузнецова. При долговременном ношении и хорошем прижатии к коже он восстанавливает до состояния нормы мышечную, сосудистую системы, активизирует лимфо- и кровообращение.

Очищение хрусталика глаза

Применение указанных ниже методик способствует рассасыванию помутнения хрусталика при катаракте.

1. 50 г очанки лекарственной (глазной травы) заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа и принимают по полстакана 3-4 раза в день. Этим же настоем промывают глаза при воспалении век и помутнении роговицы.

2. Две чайные ложки цветков календулы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по полстакана 4

раза в день, этим же настоем промывают глаза.

Для улучшения зрения и предупреждения заболеваний глаз рекомендуется широко открытыми глазами смотреть на Луну и на Солнце при его восходе и закате. Продолжительность "солнечного" сеанса сначала не больше 1-2 минуты, но постепенно его доводят до 10 минут (пока на глазах не появятся слезы). Если при этом возникает боль в глазах, смотреть надо не прямо на солнце, а в его направлении.

Очищение кожи

"Испанский плащ". Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с яблочным или другим уксусом, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами и периной. Лежат 1,5-2 часа. В день проведения процедуры (как до ее начала, так и во время и после ее проведения) пьют горячую воду с соком лимона (к 1 стакану воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить надо 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы.

"Испанский плащ" — великолепный метод отщелачивающего очищения всего организма. При его проведении через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Особенно полезно применять этот метод зимой, когда все тело закрыто теплой одеждой, кожа не дышит, и почкам приходится нести многократно возрастающую нагрузку.

Как выяснилось, 90% жителей Земли являются вирусоносителями, хотя заболевают вирусными болезнями лишь 4-6% таких «носителей». У остальных вирус является «дремлющей» инфекцией. Дремлет она, пока не ослабнут защитно-приспособительные механизмы нашего организма (иммунитет) — от переохлаждения, от переутомления или от дополнительной инфекции. Вот тут «дремлющая зараза» и поднимает голову: человек заболевает — чаще всего гриппом или острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). Вирусные инфекции — частая причина возникновения невритов и невралгии, так как вирусы локализуются в нервных клетках.

При невралгии ощущаются тянущие, а нередко и острые боли в разных частях тела, чаще всего в мышцах, суставах, голове, болезненность при движениях. Для этого заболевания характерно вялое длительное течение без общих симптомов.

Неврит — воспаление периферических нервов — протекает обычно более тяжело, иногда даже с лихорадкой, и также сопровождается болями.

Пять лет назад в поиске противовирусных растений мы обнаружили выраженный эффект при этих заболеваниях у таволги вязолистной (лабазника). Это самая высокая (до 3 м) трава, растущая на болотах, по берегам водоемов, у нее длинные вязоподобные листья и шаровидные (величиной с кулак) кремовые соцветия. Цветы собирают в июле-сентябре, а корни выкапывают поздней осенью или ранней весной — в апреле.

Цветы таволги настаивают *на*

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук

БОЛЬ

НЕВРАЛГИЯ

водке вместе с цветами календулы, которая дополняет лечебный эффект таволги противоаллергическим и рассасывающим действием. 20 г цветов или 30 размельченных в порошок сушеных корней таволги и 5 г цветов календулы закладывают в бутылку или банку с завинчивающейся крышкой или пробкой, добавляют 200 г водки, разведенной 1:10, и ставят на час в кастрюлю с горячей (не кипящей) водой из-под крана на 2 часа, меняя воду через каждые полчаса. Затем настойку процеживают через марлю, а корни снова заливают водкой, уже не разбавленной (40-градусной), и снова нагревают на водяной бане, плотно закрыв бутылку или банку, полчаса на слабом огне. Эту настойку корней можно оставить в посуде, процеживая по мере необходимости в ее приеме.

Настойку пьют по 2 чайные ложки 2-3 раза в день перед едой, а также смазывают ею кожу над больным местом. Если межреберный неврит был вызван опоясывающим вирусным лишаем, он излечивается уже через неделю вместо 7-9 недель обычного лечения. А при более глубоком залегании больного нерва можно еще и окуривать кожу полынной сигарой. Ее делают из полыни обыкновенной толщиной в 2 см. Сигару поджигают и держат на расстоянии 2-3 сантиметра от смазанной настойкой кожи примерно 5 минут.

Процедуру повторяют 6-10 раз за вечер.

Инфракрасные лучи глубоко загоняют настойку тавольги в наше тело, продвигая ее к вирусам, «сидящим в нервах». Этот метод мы с успехом испытали и при невралгии тройничного и затылочного нервов, и межреберья.

При полиневрите и невралгии полезно принимать еще и адаптогены: женьшень, элеутерококк, аралию (по 1 капле на каждый год жизни, но не более 30 капель на прием утром и днем).

ДИАЛОГИ

— У меня такой умный пёс! Когда он приходит домой с вечерней прогулки, он звонит в дверь.
— Это что, моя собачка вообще открывает дверь своим ключом.

•

— Вон видишь: моя жена что-то рассказывает моей любовнице.
— Нет, это моя жена слушает мою любовницу.

Стив Шенкман

ВОЗРАСТ

ЛЕГКАЯ ПОХОДКА ДОЛГОЖИТЕЛЯ

Фото Виктора Ахломова

Помните загадку Сфинкса? Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех? Ответ: человек. Поутру своей жизни он ползает на четвереньках, в зрелую пору — ходит нормально, на двух ногах, а вечером, к старости, пользуется палочкой.

Да, еще в античные времена облик пожилого человека ассоциировался с представлениями о неуверенной походке, хромоте, слабых ногах, нуждающихся в некой подпорке. К сожалению, это не только сте-

реотип представлений, но и реальность. И сегодня, глядя на улице на незнакомого человека, ничего не зная о его болезнях, давлении, инфарктах и циррозах, но замечая его неуверенную медленную поступь, мелкие, но тяжелые шаги, понимаешь, что лет этому человеку много.

Походка — великий индикатор возраста. Именно она прежде всех других показателей позволяет судить о прошлых годах — сколько их было, как они проведены. А главное — как человек относится к себе. Впрочем, последнее утверждение не бесспорно и мы к нему еще вернемся.

Мой собеседник — известный московский мануальный терапевт Виталий Демьянович Гитт.

— Наш организм, — говорит он, — на удивление пластичен. Гораздо более пластичен, чем наши представления о нем. Пожилой человек привык воспринимать все так называемые возрастные изменения как закономерную данность. Болит, мол, спина, болят ноги — что же вы хотите: возраст. Согнулся позвоночник, опухли суставы — ничего не поделаешь: годы. На самом деле ситуация иная. Я знаю многих людей весьма преклонного возраста, у которых прямая спина, легкая походка, ничего не болит. Через мои руки прошло немало людей того же возраста, сумевших не только избавиться от мучительных болей в спине, в суставах и мышцах, но и убравших деформацию позвоночника, вновь приобревших способность много, быстро и легко ходить. Был у меня такой случай. Пришла ко мне женщина, у которой образовалось нечто, напоминающее горбик...

— Извините, Виталий Демьянович, о сутулости поговорим позже, а сейчас о походке, о ногах.

— Не возражаю. Походку, как и осанку, можно исправить в любом возрасте. В дефектах повинны не годы сами по себе, а ошибки в образе жизни, в питании, в психическом настрое, ошибки, которые накапливались годами. Чем больше лет совершались ошибки, тем тяжелее последствия. Так что правильнее было бы говорить не о прожитых годах, а о годах ошибок. Что же касается реабилитации, исправления деформаций, то чем дольше длился процесс накопления ошибок, тем дольше и процесс восстановления. То, что у ребенка можно исправить за один-два сеанса мануальной терапии, у пожилого человека потребует несколько месяцев, а то и лет упорных тренировок.

— А если говорить конкретно? Вот, допустим, такая распространенная беда, как поражение тазобедренного сустава, коксартроз.

— Эти суставы обречены на неприятности самим фактом прямохождения человека. Эволюция вырабатывала жизнестойкость млекопитающих в течение сотен миллионов лет, а человек встал на две ноги всего примерно миллион лет назад. Что смогла, природа компенсировала, но без последствий такой поздний бунт против достижений эволюции тоже пройти не мог. В итоге одним из наиболее слабых, наиболее уязвимых пунктов нашего организма стали ноги, в частности — суставы (тазобедренный, коленный и голеностопный). Изначально запас их прочности не рассчитан на нагрузку, которую мы

им порой предлагаем. Обречены, например, на поражения этих суставов профессиональные штангисты, прыгуны в длину и высоту, а также бегуны-спринтеры, которым на тренировках и соревнованиях приходится принимать многотонные перегрузки на эти суставы. Кости и мышцы выдерживают, а тонкие конструкции суставов — нет. Но профессиональные спортсмены — это люди с особыми физическими возможностями, а обычному человеку для травмирования суставов достаточно и умеренных перегрузок, особенно если эти перегрузки постоянны. Самый распространенный вид таких перегрузок — излишний вес тела. Не полезны суставам и чрезмерные тяжести, которые нам порой приходится переносить. Суставы болезненно реагируют на неподходящую для организма пищу, на дефицит определенных микроэлементов. Не менее перегрузок им опасны и недогрузки, поскольку неработающий сустав плохо подпитывается кровью. Очень распространенная причина неприятностей — родовая травма, подвывих сустава. Даже будучи незамеченным в раннем младенчестве, он остается уязвимым звеном в течение всей жизни. Особенно опасная пора для тазобедренных суставов — пожилой возраст...

О последнем утверждении моего собеседника хочется поговорить подробнее. Журнал «Будь здоров!» неоднократно писал о том, что обычно в пожилом возрасте кости у людей становятся более хрупкими и что нередко эта хрупкость костей приобретает патологический характер, перерастает в болезнь под названием остеопороз, который чреват не только сильными болями, но и переломами, прежде всего — переломами шейки бедра. У женщин с началом климакса прекращается выработка полового гормона эстрогена, что нарушает кальциевый обмен, а в результате дает разрежение костной ткани. Неприятная ситуация усугубляется накопившимися последствиями ошибок образа жизни — нерационального питания, курения, злоупотребления алкоголем, лекарствами (прежде всего — гормональными препаратами), малой двигательной активности. Ведь известно, что физическая нагрузка способствует наращиванию и укреплению костной ткани, а при дефиците двигательной активности костная масса снижается, утрачивает прочность.

На наших страницах выступала врач Л.Я. Рожинская, один из наиболее авторитетных специалистов по остеопорозу. Она утверждает, что не менее 30 процентов женщин после менопаузы страдают этим заболеванием. Ненамного меньше среди больных остеопорозом и мужчин. Предрасположены к этой болезни те, кто в детские и юношеские годы мало получал молока и зелени, к тому же не занимался физкультурой. Эти три компонента образа жизни молодого человека способствуют формированию полноценной костной массы, основного препятствия на пути остеопороза. В более зрелом и тем более в пожилом возрасте также необходимо удовлетворять потребность организма в продуктах, содержащих соли кальция, и в достаточной двигательной активности. Можно добавить, что хорошей профилакти-

кой остеопороза являются препараты кальция и витамин D.

Однако пора вернуться к опыту нашего мануального терапевта.

— Всякий поврежденный сустав нуждается в помощи костоправа, — говорит Виталий Гитт. — Руки опытного специалиста всегда нащупают нарушения в суставном сочленении, смогут стабилизировать оптимальное положение. Мануальная терапия способствует очищению поверхности сустава от всевозможных наростов и наслоений, мешающих кровоснабжению и питанию сустава. Кроме того, я назначаю целый ряд физических упражнений, способствующих увеличению подвижности суставов. Особенность этих упражнений заключается в том, что их нужно повторять десятки, а то и сотни раз с максимально возможной амплитудой, но так, чтобы не ощущать боли. Чем больше разработан сустав, чем более он подвижен, тем он здоровее.

Когда все в порядке, надо давать работу суставам по полной программе — многократно приседать (это нелегкая нагрузка для коленных суставов), делать махи ногами по возможности высоко и в разных плоскостях (тоже многократно), прыгать на носочках (для укрепления голеностопа), делать вращательные движения ногами. Это лучшая профилактика заболеваний суставов ног.

А вот при тяжелых повреждениях тазобедренного сустава, например, я рекомендую, сидя на стуле, легко сводить и разводить колени, постепенно увеличивая амплитуду. Полезны упражнения в постели (чтобы не было давления веса тела), когда ноги сгибаются и разгибаются в разные стороны, в разных направлениях. Необходимо побольше ходить, но в тех пределах, в каких позволяет состояние суставов. Если тяжело и начинается боль, ходьбу следует прекратить. Очень важно нормализовать вес. Ведь чаще всего неприятности с ногами возникают из-за чрезмерного веса тела. Хрящевые поверхности суставов ног не выдерживают перегрузок и деформируются. Я рекомендую ограничить в рационе мясо, соленую пищу, сахар, животные жиры. Полезно полное голодание с большим количеством воды. Эти средства не только способствуют снижению веса тела, но и помогают очищению суставов от всевозможных отложений. Помню, пришла ко мне немолодая дама с жалобами на боль в коленях. Я внимательно осмотрел ее ноги, увидел отекшие колени и попросил срочно похудеть, назначил мочегонное. Как только опухоль сошла, боль прошла. Осталось привести в порядок сами суставы. Это было сделано за три сеанса и три месяца упражнений...

Приемы мануальной терапии, которыми в совершенстве владеет Виталий Гитт, прекрасно помогают при неприятностях с суставами. Но поврежденные суставы — не единственная, к сожалению, беда, связанная с прямохождением. От чрезмерных перегрузок серьезно страдают и кровеносные сосуды ног.

В случае поражения *артерий*, питающих ткани ног, возникает угроза тяжелого заболевания: облитерирующего эндартериита, при котором перекрываются (облитерация — блокирование) кровеносные сосуды ног. Эти сосуды, подобно коронарным,

тоже сужают просвет, в них образуются холестериновые бляшки. Особенно опасно это заболевание, если человек курит. Никотин почему-то обладает свойством блокировать мельчайшие капилляры ног. Это ведет к омертвению тканей, порой необратимому.

Первое, что надо сделать при болях в ногах (даже независимо от причины болей), — сразу бросить курить. Всего одна сигарета может оказаться роковой.

Второе — постараться сбросить лишний вес, нормализовать питание. При пораженных кровеносных сосудах это не менее существенно, чем при пораженных суставах.

Третье — физическая нагрузка. При заболевании артерий ног первые сигналы — это боль в икроножных мышцах или в стопах, усиливающаяся при ходьбе. Но ходьба необходима для работы кровеносных сосудов. Поэтому следует ходить при любой возможности, но до тех пор, пока не наступит боль. Заболела нога — сядь, отдохни. Отдохнул - иди дальше. Но преодолевать боль в ногах при ходьбе не надо.

Еще одна беда — заболевание *вен*, по которым кровь оттекает от тканей ног. Эта напасть сперва видна, а уже потом, спустя время, проявляет себя болью. Речь идет о варикозном расширении вен, когда стенки сосудов расширяются, образуя мешки и узлы, и о тромбофлебите, когда в просвете вен образуются тромбы, сгустки крови. Опасность в том, что тромб может оторваться и закупорить коронарную артерию. При подозрении на такой исход необходимо вмешательство профессионального врача. Бывает, что варикоз сочетается с тромбофлебитом. Эти неприятности ведут к тому, что венозная кровь застаивается в ногах, образуются отеки, кожа темнеет, ноги начинают быстро уставать, к концу дня появляется боль.

Причины всех сосудистых заболеваний ног сходны, средства избавления от них — тоже сходны. Но заболевания вен в большей степени проявляются у людей, чьи профессии связаны с долгим стоянием. Так что ходить лучше, чем стоять. У многих женщин первые проявления болезней вен связаны с беременностью. Отдыхать при этих заболеваниях лучше так, чтобы ноги были приподняты. Хорошо помогают гимнастические упражнения, выполняемые в «перевернутых позах», то есть лежа на спине — «велосипед», «ножницы», «березка» и т.п. Полезна для больных вен холодная вода. Поэтому рекомендуют делать для ног контрастные ванны или душ, завершая процедуру холодной водой. Очень полезно летом ходить босиком по мелководью.

Народная медицина накопила немало рецептов для страдающих варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Например, рекомендуют 3-4 раза в день пить по четверти стакана настоя коры и листьев лесного ореха (1 ст. ложка на стакан кипятка). Еще один рецепт: настойка 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 литра 50-градусной водки (по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель). Полезен свежий сок цветков каштана (по 25 капель 3-4 раза в день). Очень рекомендуют натирать ноги (от стопы и выше)

настойкой каланхоэ (половину поллитровой бутылки наполнить резаными листьями каланхоэ, доверху залить водкой или 70-градусным спиртом, держать в темном месте неделю, периодически встряхивая). Говорят, эта настойка быстро снимает боль, а месяца через четыре постоянного применения даже убирает проступившую на коже сетку вен.

Американцы и англичане при варикозе отдают предпочтение не народным средствам и не лекарствам, а физическим упражнениям, тренажерам. Известный американский натуропат Х. Бенджамин настойчиво рекомендует периодически проводить полное (или на соках) голодание с ежедневной теплой клизмой и перейти на рациональную диету с преобладанием овощей и фруктов.

Наш постоянный автор кандидат медицинских наук В.В. Коновалов, исповедующий системный подход, при котором врач стремится устранить первопричину заболевания, а не его симптомы, считает, что расширение вен — это приспособление организма к застою венозной крови. Происходит это из-за генетического или приобретенного (чаще всего — скрытого) порока межжелудочковой перегородки сердца, при котором происходит неполноценный отток венозной крови, или из-за неполадок в печени или селезенке. Значит, лечить надо сердце, печень и селезенку. Коновалов рекомендует «мягкие» средства — изюм, курагу, боярышник, кардамон, мускатный орех, чай из смеси мочегонных трав, аптечную настойку из смеси ландыша, пустырника и красавки, желчегонные препараты. Все это надо применять постоянно. Не помешает и курс рибоксина, аптечного печеночного сбора. Нужен легкий массаж области печени и селезенки, точечный массаж. На фоне этих процедур очень большой эффект дадут и другие средства, речь о которых шла выше.

Однако не пора ли вспомнить о нашем друге Виталии Гитте?

— Глубоко уважаю людей, — говорит он, — которые уважают себя и потому не жалеют времени и усилий, чтобы держать себя в хорошей форме. Есть у меня один пациент 1912 года рождения. Не менее двух часов в день он уделяет тренировкам — гимнастике, бегу, плаванию, лыжам, аутотренингу, самомассажу. Следит за питанием, проверяется у онколога. Время от времени появляется у меня. Я прохожусь по его позвоночнику, по суставам. На этого человека смотреть — удовольствие: сухощавый, подтянутый, свежее лицо, прямая спина, легкая походка. Продолжает нормально работать. Годы как бы проходят мимо него. У меня такое впечатление, что и через двадцать лет он не изменится.

Я понимаю, что не каждому дано так сохранить себя. Помимо собственной целеустремленности и упорства нужно еще, чтобы повезло с генетикой, с врачами, со всякими случайностями. Но все, что зависит от тебя самого, надо делать старательно и не ленясь в любом возрасте и при любом уровне здоровья.

...Мне остается поблагодарить Виталия Гитта (кстати, его телефон: 195-42-73) и сообщить читателям, что продолжение беседы с этим мануальным терапевтом будет опубликовано в следующем номере.

Менуара Мухина

ВЗГЛЯД

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

Массаж глаз — прекрасное упражнение для восстановления зрения и профилактики заболеваний глаз, в частности глаукомы.

1. Массаж усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях глаз и в окружающих их тканях, укрепляет мускулатуру глаз.

Окончание. Начало в №7, 1997 г.

Фото Виктора Ахломова

Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него выполняют поглаживания лба. Повторить 2-3 раза.

2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам. 3-5 раз.

3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув их от кости, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам. 3-5 раз.

4. Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну и другую сторону по 9 раз.

5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам. 3-5 раз.

6. То же самое по нижнему краю скулы, направляя движение от висков к переносице. 3-5 раз.

Внимание! Ни в коем случае не надавливать на глазные яблоки!

7. Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы. 5-6 раз.

8. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края глаз около переносицы. По 7 раз в обе стороны.

9. Тремя пальцами и большим пальцем нежно захватить глазные яблоки и сделать руками легкие вибрирующие движения. 3-5 раз.

10. Массировать козелки обоих ушей по 9 раз в одну и в другую сторону.

11. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу перед и за ушами.

12. Тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, затем размять края ушных раковин снизу доверху.

13. Указательными пальцами растереть верхние лабиринты в ушах.

14. Повибрировать указательными пальцами в слуховых проходах.

15. Указательным и большим пальцами растереть внутреннюю поверхность уха ниже слухового прохода.

16. Потянуть себя за ухо вниз, вверх и несколько раз завернуть ушные раковины вперед, закрывая слуховой проход.

17. Тремя пальцами растереть ушные раковины снаружи поступательными движениями вверх и вниз.

18. Помассировать круговыми движениями точку на сухожилии между большим и указательным пальцами с тыльной стороны ладони на обеих руках. По 9 раз в одну и другую сторону.

Постоянное ношение очков всегда сильно сдерживает процесс улучшения зрения. Поэтому как можно чаще старайтесь обходиться без них и не надевайте их без острой необходимости.

Помогает улучшить зрение и такое упражнение. Попробуйте читать, писать, смотреть телевизор, гулять, работать на компьютере, готовить, завязав один глаз черной повязкой (в «пиратских» очках). При ощущении малейшего дискомфорта в открытом глазе закройте его повязкой и смотрите другим глазом, предварительно сделав кратковременный (1-2 мин) пальминг (этот прием описан в предыдущем номере). Если у вас один глаз лучше видит, желательно чаще закрывать именно этот глаз, чтобы дать работу более слабому.

Человек с нормальным зрением обладает способностью видеть лучше то, на что он смотрит, чем то, что расположено вокруг, то есть способностью к центральной фиксации. А люди с нарушенным зрением лише-

ны такой способности. Из-за постоянного напряжения, вызываемого очками, центральная часть сетчатки у них в определенной мере теряет способность принимать образы. Люди с дефектами зрения, рассматривая что-либо без очков, лучше видят боковым зрением, чем центральным.

Чтобы восстановить центральную фиксацию, а следовательно и нормальное зрение, применяют следующий метод.

Выберите какую-либо строку в книге и сконцентрируйте взгляд на одном слове в центре этой строки. Затем закройте глаза и представьте, что вы видите это слово четче и яснее, чем остальные слова в строке. Пусть они кажутся вам как угодно размытыми. Откройте глаза и вновь посмотрите на это слово. Повторите все сначала. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут, стараясь представить выбранное слово все четче и четче, а остальные слова все более и более размытыми. Вскоре вы обнаружите, что видите это слово действительно более четко, чем остальные слова строки. Это верный признак улучшения зрения.

По мере улучшения зрения концентрируйте внимание на части слова или выбирайте односложные слова. Когда вы сможете четко представить одну букву в двухбуквенном слове, а оставшаяся буква будет размытой и неопределенной, тогда можно считать, что центральная фиксация почти восстановлена. У вас появилась реальная возможность вернуть нормальное зрение.

Хорошо повышает тонус глаз и окружающих их тканей, а следовательно, и положительно влияет на зрение холодная вода. Рекомендуются две процедуры.

1-я процедура. Сделав глубокий вдох, погрузите лицо в тазик с холодной водой, откройте глаза и держите их открытыми столько, насколько хватает дыхания (сначала оставайтесь в этой позиции, досчитав до 4-5, постепенно увеличивайте счет до 10-15). Затем поднимите голову и через 10 секунд снова погрузите лицо в воду. Повторите 4-5 раз. Когда поднимаете голову, поморгайте, чтобы удалить из них влагу. После процедуры вытрите глаза досуха.

2-я процедура. Умываясь, наклонитесь над раковиной, наберите в ладони холодной воды, поднесите к лицу и с расстояния 2-3 см плесните в закрытые глаза водой. Повторите процедуру до 20 раз (начинать с 5-10 раз). Затем вытрите лицо, надавливая пальцами через полотенце сначала на основание носа от крыльев вверх к переносице, затем по нижней скуле по направлению от переносицы к вискам и, наконец, на надбровные дуги от переносицы к вискам.

Эта процедура освежает глаза, придает им блеск, хорошо снимает усталость с глаз. Ее нужно делать не менее 3 раз в день.

При кислородном голодании глаза становятся вялыми, ослабевают, быстро устают и недостаточно блестят. Улучшить кровообращение глаз и насытить их кислородом помогает следующее упражнение. Выполняют его при открытых окнах. Еще лучше делать его на открытом воздухе, где содержание кислорода выше, чем в помещении.

Сделайте полный глубокий вдох,

задержите дыхание и, слегка сгибая колени, наклонитесь вперед так, чтобы голова оказалась ниже сердца. При этом кровь, насыщенная кислородом, приливает к голове и глазам. Открывая и закрывая глаза, оставайтесь в этой позиции на счет 5-10. Это упражнение усиливает циркуляцию крови в тканях глаз и способствует удалению токсинов, накопившихся в них.

Внимание! Вы можете почувствовать головокружение от притока крови к голове. Поэтому постепенно увеличивайте наклон головы, контролируя свое состояние. Особенно осторожны должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Для того чтобы успокоить глаза после упражнения, проделайте соляризацию и пальминг (см. № 7, 1997г.)

Глаза многих людей, особенно тех, у кого нарушено зрение, во сне напрягаются больше, чем во время бодрствования. Чтобы снять такое состояние, нужно выполнить несколько упражнений в постели сразу после пробуждения.

1. Потянитесь в постели и перекатывайтесь с боку на бок, глубоко дыша. Это расслабит позвоночник и мышцы спины.

2. Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Это расслабит лицевые мышцы, так как многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав губы.

3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, после каждого зажмуривания сделайте по 12 легких морганий. Это упражнение подготовит веки и глаза к работе в течение дня.

4. «Письмо носом». Большинство людей перенапрягают шейный отдел позвоночника, из-за чего затрудняется прохождение нервных импульсов и крови к голове, а значит и к глазам. Чтобы снять это напряжение, мягко прикройте глаза и пишите носом в воздухе разные слова: названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, имена ваших друзей и так далее. Это вас развлечет, и вы избавитесь от ощущения усталости у основания черепа.

5. При сильном напряжении глаз тяжелые брови как бы спадают на ресницы. Чтобы избавиться от этого, выполните следующее упражнение.

Поднимайте сознательным усилием брови до тех пор, пока у вас не появится ощущение движения в верхней части ушей. Затем потренируйтесь в воспроизведении такого же ощущения в ушах без подъема бровей и сморщивания лба (прижмите уши назад).

6. Выполните пальцевые повороты для снятия напряжения. Расположите указательный палец напротив носа. Сохраняя его неподвижным, поворачивайте голову из стороны в сторону, добиваясь ощущения, что палец движется в направлении, противоположном движению головы. Выполните это упражнение 20-30 раз.

7. Лежа на спине, сделайте пальминг в течение 3-5 минут, подложив под локти подушку. Теперь вы действительно почувствуете себя свежим и готовым к работе в течение дня.

Встав с постели, выполните большие повороты в течение 2-3 минут (см. № 7, 1997 г.).

На выполнение этих упражнений вам потребуется всего 7 минут. Постарайтесь сделать все упражнения,

и вы будете удивлены тем, как мало времени надо, чтобы начать день со свежими глазами.

Практика показала, что, когда мы работаем не только с глазами, но и со всем организмом: очищаем его от шлаков, придерживаемся раздельно-сбалансированного питания, закаляемся, раз в неделю проводим лечебное голодание по 24-36 часов, занимаемся аутотренингом, — эффективность восстановления зрения намного выше.

Глаза — это не изолированный орган, а часть нашего организма, и от того, как мы будем содержать его — в чистоте или зашлакованным, — зависит состояние наших глаз. От неправильного питания, недопустимых сочетаний продуктов происходит засорение и деформация правой восходящей части толстой кишки непереваренной пищей, обезвоженной и превратившейся в каловые комки. Эта масса, «хранящаяся» многие годы при температуре свыше 36 градусов, вызывает процессы гниения и брожения, что приводит к интоксикации всего организма.

Продукты брожения и гниения разносятся кровью по организму и оседают на стенках кровеносных сосудов, в суставах костной системы и в ослабленных органах.

Каловые массы превращают толстую кишку в огромный неподвижный мешок с отходами. Из-за накопления каловых масс в кишечнике происходит смещение внутренних органов: поднимается диафрагма — главная дыхательная мышца и резко сокращается объем легких, сдвигается печень, подпираются почки, уменьшается подвижность тонкой кишки, у мужчин зажимается мочеполовая система и особенно страдает нижняя часть прямой кишки: передавленные вены выпячиваются кровавыми шишками (геморрой).

Чтобы избавиться от этих нарушений и очистить организм, надо вывести из него все, что является постоянным источником общей интоксикации.

Самый легкий и доступный метод очищения и нормализации кислотно-щелочной среды толстого кишечника — это очищение по методу доктора Уокера. (Этот метод был описан в статье В. Ефимовой «Очищение организма», № 5, 1997 г.)

После очистки толстого кишечника необходимо приступить к очистке печени (см. статью «Очищение организма» в № 6, 1997 г.)

По собственному опыту скажу, что, несмотря на неоднократные очистки, крупных и средних камней, не считая мелких, набирается хорошая горсть.

Хочу обратить внимание еще на один способ оздоровления организма и нормализации зрения — обливание ледяной водой. Чем вода холоднее, тем эффективнее ее действие.

При обливании водой холоднее 11 градусов у человека на мгновение резко подскакивает температура — до 42 градусов. Этого мгновения достаточно для того, чтобы болезнетворные микробы погибли. Кроме того, обливание — лучшая профилактика опухолевых заболеваний и прекрасная гигиеническая и закаливающая процедура.

Герберт М. Шелтон, основоположник теории адекватно-раздельного питания, писал: «Более 30 лет, потраченных на изучение здоровых и больных, слабых и сильных, старых и молодых, показали, что переход на правильное сочетание продуктов приводит к немедленному улучшению здоровья. В этом случае уменьшаются брожение и гниение в пищеварительном тракте, сокращаются газообразование и пищевые расстройства, прекращается самоотравление организма».

На основе глубоких и многолетних биологических исследований пищеварения Шелтон разработал специальные правила сочетаемости пищевых продуктов, которые были поддержаны его последователями во многих странах мира.

Следует уяснить себе несколько простых правил.

Самая полезная пища — натуральная, подвергаемая, если необходимо, минимальной обработке. Прежде всего это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, мед, яйца. Очень полезна зелень: укроп, петрушка, сельдерей, салат, ботва репы, свеклы, шпината, листья дикорастущих трав, которую надо употреблять постоянно.

Не рекомендуется есть много джемов, кондитерских изделий, а также мяса, рыбы, яиц, употреблять острые приправы, запивать пищу. Старайтесь исключить из своего рациона копчености и консервированные продукты.

Следует отметить ценность витамина А, особенно для людей с ослабленным зрением или с любыми болезнями глаз.

Наилучшие источники этого витамина — рыбий жир, тресковая печень, сырая телячья печень, бычья печень, сырой шпинат, мята, масло сливочное, яичный желток, чернослив, помидоры, сушеные абрикосы, сливочный сыр, сыр «Чедер», морковь, капуста, соевые бобы, сырая ботва репы, зеленый горошек, апельсины, финики.

Особое место среди продуктов питания занимает морская капуста. Она содержит йод, необходимый для щитовидной железы, которая, в свою очередь, активизирует обменные процессы, нормализует водный, солевой и жировой обмен.

Морская капуста богата веществами, необходимыми для нашего организма, — витаминами группы В, А, микроэлементами. В ней содержится много клетчатки. Установлено, что морская капуста способствует рассасыванию катаракты (помутнение хрусталика).

Книга У. Бейтса «Отличное зрение без очков» вышла в свет в 1901 году. Она сразу приобрела большую популярность. С тех пор тысячи и тысячи людей восстановили свое зрение и отказались от очков. Англичанин Гарри Бенджамин, например, еще пятилетним ребенком был вынужден надеть очки — 10 диоптрий, а в возрасте 26 лет врачи прописали ему очки —20 диоптрий.

Метод У. Бейтса помог Бенджамину восстановить зрение, навсегда снять очки. Он описал это в книге «Хорошее зрение без очков» и сам открыл клинику по восстановлению зрения, взяв на вооружение кроме метода Бейтса еще и натуропатию.

В качестве другого примера действенности методики Бейтса можно привести опыт известного английского писателя Олдоса Хаксли (1894 — 1963 гг.) В 16 лет он был очень близорук, а в 45 лет не мог читать даже в мощнейших очках. В это время он узнал о методике У. Бейтса и стал упорно по ней заниматься. Вскоре он смог обходиться без очков и описал свой опыт в книге «Как вернуть зрение».

Методика Бейтса постоянно дополняется и совершенствуется учеными следующих поколений.

Неоценимую лепту в дело оздоровления организма внес петербургский ученый психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко. Он разработал научный метод, помогающий человеку самому преодолеть свои недуги, как телесные, так и душевные, и создать себе радостную и здоровую жизнь путем перестройки своих жизненных взглядов, перепрограммирования своего сознания.

Шичко считает, что любой человек может разрушить сложившуюся у него в подсознании ложную программу и на ее месте сформировать новую. Для этого достаточно, по мнению Шичко, перед тем, как лечь в постель, записать в дневнике формулы самовнушения.

Рассмотрим это на примере вытеснения из подсознания ложной программы по зрению примерно такого содержания: «Зрение у всех ухудшается, врач мне поможет, очки спасут». Перед сном человек формулирует и записывает новую программу: «Очки калечат мои глаза, поэтому я от них отказываюсь навсегда. Я сам восстановлю зрение и буду видеть без очков так же, как в очках, и даже лучше».

Шичко доказал, что слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово услышанное или прочитанное. У человека, решившего избавиться от очков, во сне происходит борьба двух программ. При условии регулярного ведения дневника и самовнушения в течение 6-7 месяцев новая программа в конце концов побеждает, вытесняя и разрушая ложную. В результате зрение восстанавливается быстрее.

Начав работу над восстановлением зрения, не надейтесь на чудо. Ваше «прозрение» станет результатом вашего труда. Просто необходимо понять, заложить в свое сознание мысль, что ваше зрение, как и здоровье, в ваших собственных руках, его можно восстановить — для этого потребуется терпение и труд.

ДИАЛОГИ

— Я хотел бы купить у вас черные туфли, — сказал мужчина, заходя в табачную лавку.

— Простите, но у нас продается только то, что нужно курильщику.

— Вы полагаете, что курильщики ходят босиком?..

•

— Моя дочь вышла замуж за ветеринара.

— Такая молодая за старика?

— Нет, не за ветерана, а за ветеринара. Это тот, кто ест только растительную пищу.

ЕВРОПА

СОВЕТЫ НЕМЕЦКИХ БАБУШЕК

При потливости рук

Мойте руки раствором, приготовленным из трех частей воды и одной части уксуса.

Ежедневно пейте настой шалфея (3 стакана в день). Готовится он так: 1ч. ложку шалфея заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, затем процеживают и пьют медленно, небольшими глотками.

При потливости ног

Регулярно делайте ножную ванну с дубовой корой. Для этого сначала приготовьте настой: 3 ст. ложки аптечной дубовой коры прокипятите, дайте настояться. Затем процедите и добавьте в таз с теплой водой.

Можно делать горячие ножные ванны с древесной золой (в таз с горячей водой добавляются две горсти древесной золы).

Чтобы ноги меньше потели, включайте в свой ежедневный рацион больше овощей и фруктов.

Если мерзнут стопы

Ежедневно утром и вечером ходите в холодной воде. Для этого наберите в ванну холодную воду на высоту 5 см. Известный немецкий врач доктор Кнейпп рекомендовал это средство от многих болезней.

Принимайте полную ванну с отваром конского каштана. Измельченный каштан отваривают (3 ст. ложки на 1 л воды), настаивают, процеживают и добавляют в теплую ванну.

Каждый день утром и вечером растирайте ступни щеткой.

При усталости ног

Подержите ноги в соленой воде, а затем разотрите ступни ломтиком лимона.

Сделайте теплую ножную ванну. Вода должна покрывать икры ног.

При нарушении кровообращения

Приготовьте целебный чай. Для этого в течение 5 минут варите в 1 литре молока 2 неочищенных лимона, 3 головки чеснока и 1 мелко нарезанную луковицу. Процедите. Пейте ежедневно по одному стакану.

Практикуйте ежедневно по утрам хождение в холодной воде в соответствии с рекомендацией доктора Кнейппа.

Через день по утрам принимайте прохладный душ.

При изжоге

Воздержитесь в течение дня от еды, время от времени сосите только кружочек лимона.

Пожуйте сухие листочки ежевики или малины.

При повышенной кислотности

За полчаса до еды сделайте себе горячий компресс на область живота.

Перед тем, как идти спать, сделайте контрастную ванну для ног.

На ночь выпейте медленными глотками стакан слегка подогретого молока.

При расстройстве желудка

Приготовьте желудочную микстуру. Для этого смешайте 12 ст. ложек корня аира с 1 ст. ложкой кориандра, добавьте 0,5 л воды и варите, пока отвар не станет густым. Принимайте по 1 ст. ложке. Помните, что долго эту микстуру хранить нельзя.

Сварите несколько картофелин, разомните их, заверните в полотняную материю и подержите на области желудка.

Вместо очередного приема пищи пожуйте несколько орехов, лучше это сделать вместо ужина.

При спазмах желудка

Четыре капли тминного масла разведите в столовой ложке воды и проглотите эту смесь.

Выпейте стакан настоя ромашки.

Подержите горячий компресс на области желудка.

В качестве профилактики пейте ежедневно стакан теплого отвара шиповника.

При вздутии желудка (метеоризме)

Вскипятите стакан молока с 0,5 ч ложки тмина и выпейте, пока оно не остыло.

Сделайте себе компресс по следующему рецепту. Смешайте 2 ст. ложки аниса, 3 ст. ложки цветов ромашки, 0,5 ст. ложки перечной мяты, 0,5 ст. ложки корня валерианы. Залейте эту смесь 1 литром воды и подержите немного на небольшом огне. Намочите в отваре кусок полотняной ткани, положите ее на живот, пока она не остыла, и покройте сверху куском сухого полотна.

Можно сделать компресс с разведенным водой уксусом. Подержите его на область желудка до 15 минут.

При запоре

Подержите горячую грелку на области живота.

Перед сном сделайте себе клизму со 125 граммами теплого подсолнечного масла. За ночь масло благотворно подействует на кишечник.

Выпейте утром натощак 1 стакан холодной воды.

Из всех сортов хлеба предпочитайте тот, который выпечен из цельных зерен.

Почаще совершайте прогулки на велосипеде, на лыжах, пешком.

При геморрое

Приготовьте геморроидальные свечи по старинному рецепту. Измельчите по 3 ст. ложки листьев малины и цветков тысячелистника, смешайте их и добавьте 20 ст. ложек растопленного сливочного масла (масло не должно быть прогорклым). Дайте полученной массе остыть и скатайте из нее свечи, которые надо хранить на холоде.

Регулярно пейте чесночный сок.

Ешьте как можно чаще арбузы, помидоры, огурцы и редьку.

Принимайте сидячую теплую ванну с дубовой корой. Наполните ванну так, чтобы вода доходила вам до середины живота, добавьте в воду 2 стакана настоя дубовой коры.

При цистите

Приготовьте себе специальный чай. Для этого смешайте в равных долях траву толокнянки, полевого хвоща, перечной мяты и тимьяна. Возьмите 1 ст. ложку этой смеси, залейте стаканом воды, вскипятите и, остудив, пейте еще теплый чай.

Растолките в ступке 1 ст. ложку льняного семени, залейте 0,75 л воды и прокипятите. Пейте этот отвар в течение дня.

Перед сном согрейте постель грелкой, не забывайте о теплом нижнем белье.

Перевел с немецкого
Юрий Осадчий

ПЕРЕПИСКА

Поможем друг другу

В этой рубрике мы печатаем выдержки из писем, в которых читатели обращаются в редакцию за помощью. Поскольку среди наших подписчиков немало людей опытных, разбирающихся в разных оздоровительных системах и средствах, мы надеемся, что их советы будут полезны и другим.

На этот раз мы публикуем выдержки из трех писем с просьбой о помощи. Если вы можете помочь кому-то из этих людей, напишите, пожалуйста, по указанному адресу или в редакцию. Если ваш опыт окажется интересным для многих, мы познакомим с ним всех наших читателей.

«Около двух лет страдаю от сильных болей в левой части головы, в области виска. Мне 48 лет. По данным обследования, онкологии у меня не выявлено, диагноз — височный артериит. В больнице, куда я попала с большим трудом, хотя боли были невыносимые, меня лечили сильнодействующими препаратами. После возвращения домой боли в виске сохранились, давление иногда поднимается до 150/90, бывает учащенное сердцебиение, пульс — 100 ударов в минуту.

Невропатолога в нашей поликлинике нет, помочь мне некому, вообще никому до меня нет дела. Приходится самой искать способы лечения. Начала пить чесночное масло с лимонным соком, донник. Но чувствую, одной мне не справиться, и становится страшно. Может быть, есть какие-нибудь действенные нетрадиционные способы лечения моего заболевания? Помогите мне, пожалуйста».

184151 Мурманская обл., г. Полярные Зори, ул. Энергетиков, 31-57
Макаренкова Нина Николаевна

«Мне 57 лет, и у меня целый «букет болезней»: атеросклероз, полиартрит, остеохондроз. Друг с другом они плохо уживаются. Пытаюсь освобо-

диться от симптомов атеросклероза (подолгу гулять, обливаться холодной водой) — ухудшается подвижность суставов. Увлекшись статьями С. Шенкмана, начала бегать, но из-за болезни вен на ногах бросила. А интерес к методам оздоровления остался. Может быть, есть способы нетрадиционного лечения всех трех болезней?»

656023 Барнаул, ул. Тимуровская, д.76, кв.59. Колесникова А.С.

«Перелистал горы медицинской литературы, но нигде не нашел описания народных средств от водянки яичка. Мне 70 лет, и я не хочу идти на операцию, а боли меня часто беспокоят. Признателен буду и за рецепт по излечению аденомы».

241034 Брянск, ул. Камозина, д.4а, кв.24. Авидонов В.С.

А вот письмо нашей читательницы Г. Пушкарёвой, которая хочет поделиться собственным опытом:

«Этот рецепт мне дала малознакомая женщина, и он очень помог мне. Помогает при воспалительных женских заболеваниях, при кисте; у мужчин — при простатите.

Надо приготовить свечи из трех составляющих: ржаной муки, сырого яичного желтка (взять яйцо домашней курицы) и меда. Смешать 1 яичный желток с 1 ч. ложкой меда и добавить столько ржаной муки, чтобы получилось твердое тесто. Скатать из него свечи в полмизинца, положить в морозильник. Ставить свечи утром и вечером после опорожнения кишечника в течение месяца. Потом сделать перерыв и повторить курс».

Простой и надежный способ лечения гайморита и ангины предлагает наша читательница из Красноярска Интерна Артуровна Веткас:

«Каждый вечер перед сном минут 30-40 надо, как жвачку, медленно жевать зубчик чеснока. При этом стараться вдыхать воздух ртом, а выдыхать носом. Слюну все это время не проглатывать, а в конце процедуры либо проглотить, либо выплюнуть. Рот не полоскать, ничего не пить и не есть до утра. И так каждый вечер в течение нескольких месяцев, пока не наступит полное выздоровление. Этот рецепт я узнала от одной доброй старушки в 1956 году и с тех пор не болею».

Юрий Рюриков

ПЕРСПЕКТИВЫ

Будущее экстрасенсорики

Современной наукой (в области биофизики, биологии, биоэнергетики) открыто новое понимание человеческой природы — энергетическое. С позиций биопсихоэнергетики можно утверждать, что каждая клетка живого организма — маленькая биоэлектростанция, что вся телесная и нервная жизнь человека, все его ощущения и мысли имеют энергетическую основу.

В результате появилась и набирает силу приборная биоэнергетика, развивается новая энергомедицина. Именно этой отраслью науки занимаются в Московском институте информационно-волновых технологий, о чем уже рассказывалось в журнале "Будь здоров!" (N3, 1997 г.)

Здесь разработаны уникальные способы приборной диагностики и лечения. Приборы, созданные в этом институте, работают на электромагнитном излучении: оно, по мнению сотрудников института, самое информативное, несущее больше всего сведений о состоянии организма.

Людям, интересующимся биопсихоэнергетикой, известны результаты исследований, проводившихся в 80-е годы в Институте радиотехники и электроники — в лаборатории физических полей человека и животных. Они были опубликованы в "Вестнике Академии наук СССР» (N 8, 1983 г., в статье академика Ю.В. Гуляева и доктора физико-математических наук Э.Э. Годика).

В этой статье авторы назвали и описали шесть видов излучений, исходящих от живых организмов. По их данным, *инфракрасное* излучение несет информацию о кровообращении и о поверхности тела; *радиотепловое* — о мозге и внутренних органах; *низкочастотные электрополя* информируют об электрохимических, прежде всего трансмембранных потенциалах сердца и других внутренних органов; *магнитные поля* — о физических процессах в тканях тела, в мозге и т. п.; *акустические (инфразвуковые) сигналы* сообщают о работе мышц и внутренних органов, о клеточных и молекулярных процессах тела; *биолюминесценция* (свечение в ближнем инфракрасном и ультрафиолетовом диапазоне) несет информацию о биохимических процессах в организме.

В нашей стране это были самые первые, возможно, черновые, приблизительные результаты изучения биополей. Конечно, ученые Института информационно-волновых технологий под руководством В.Е. Хокканена продвинулись в этом намного дальше. Но достаточно ли для диаг-

---

Продолжение. Начало в №1—4, 1997 г.

ностики и лечения одного вида излучений, даже самого информативного? Может быть, в будущем появятся новые приборы, способные использовать и другие излучения?

Исходя из первых научных результатов и опыта сенситивов (или, как их еще называют, экстрасенсов, биотерапевтов), интересно представить себе, какой будет медицина будущего.

Энергомедицина будущего

Это будет, видимо, совершенно новая медицина, прежде всего профилактическая, нацеленная больше на предупреждение болезней, чем на лечение. Ее главным лекарством станет, очевидно, здоровый образ жизни: в корне новая культура питания, система физических нагрузок и закаливания, в корне новая культура эмоций и обмена энергиями в общении. Это будет *интегральная* медицина, охватывающая в человеке все грани здоровья его души и тела, и в связи с этим ее роль будет "воспитывающей" и "перевоспитывающей" — "человекосозидающей". Вобрав в себя некоторые нравственные и педагогические подходы, она станет рычагом разностороннего подъема человека — физического и нравственно-психологического. И можно предугадать, что биотерапия будет играть главную роль в этой лечебно-духовной медицине. В союзе с биоэнергетическими приборами, все более совершенными, сенситивы могут значительно повысить целебный эффект медицины.

В новой медицине появится, наверное, много непривычных методов, открытых сенситивами. Уже сейчас в нетрадиционной медицине используются совершенно новые подходы.

Так, известный сенситив Борис Михайлович Шапиро, о котором я уже рассказывал в предыдущих номерах журнала, обнаружил, что акупунктурные точки есть не только на коже человека, но и над ней — на высоте от 5 до 15 см. То есть речь идет об энергетической, биополевой сети акупунктуры.

Вместе с искусным рефлексотерапевтом Борис Михайлович провел очень интересный и убедительный опыт. У пациента была бронхиальная астма, и врач лечил ее иглоукалыванием. Шапиро воздействовал на определенные точки в биополе, и приступ астмы сразу же прошел. Рефлексотерапевт был поражен: ему требовалось три сеанса лечения, чтобы снять приступ, а сенситив снял его сразу. Биополевая акупунктура оказалась втрое действеннее обычной.

Конечно, требуется тщательное сравнительное изучение разных подходов, но уже сейчас можно предположить, что опыт Б.М. Шапиро —это, возможно, начало еще одного направления в биотерапии.

Не менее интересна теория об энергетическом воздействии на человеческий организм разных участков (районов) земли. Геоизлучение может быть сильным или слабым, бодрящим или утомляющим, полезным или вредным. Все зависит от того, насколько эта энергия совместима или несовместима с определенным человеком.

И точно так же, укрепляя или ослабляя организм, действует на людей энергия разных деревьев. Об этом написано уже немало. Однако Б.М. Шапиро внес в эту теорию важное дополнение: совместимость человека и дерева хорошо действует на них обоих. Когда соединяются их

совместимые поля, дерево усиливает свое энергетическое излучение, а у человека укрепляется биополе.

В книге "Современная и древняя целительная магия в России" Шапиро предполагает, что когда-нибудь начнут строить лечебницы естественного оздоровления в целебном высокогорье, в сильной биоточке земли и среди специально подобранных деревьев с исцеляющей энергией.

Лечебная геометрия форм

Очень интересны наблюдения Шапиро над разными геометрическими фигурами и током энергии в них. Многие ученые и сенситивы уже давно исследуют особенности формы пирамиды. О ее зловещих тайнах и целебных свойствах написаны десятки книг, сотни статей. В журнале "Будь здоров!" этой теме была посвящена статья Татьяны Абрамовой "Исцеление пирамидой" (N5, 1995г.).

Известный врач-сенситив Михаил Львович Перепелицын строит в подмосковном Тучкове Храм здоровья — пирамиду, которая повторяет пропорции пирамиды Хеопса. Десять лет он изучал свойства пирамиды и пришел к выводу: она не только оздоравливает человека, но может надолго продлить его жизнь.

Опыты белорусского ученого Альберта Вейника с небольшими пирамидами показали, что часы, помещенные внутрь, замедляют свой ход. Вейник предположил, что в пирамиде создается мощное хрональное поле, в котором замедляются все временные процессы. Если это так, то клетки человеческого тела в таком поле получают возможность продлевать свою жизнь, и старение организма может значительно замедлиться.

Целебные свойства пирамиды отмечает и Б.М. Шапиро. Он пишет, что в пирамиде с основанием в шесть единиц и сторонами, равными пяти единицам из всех углов струятся энерголучи. В центре пирамиды, на одной трети ее высоты, целительная энергия сходится в фокус и уничтожает микробы. По предположению Б.М. Шапиро, именно поэтому мумии в египетских пирамидах помещались как раз на такой высоте.

В Институте вакцины был произведен такой опыт. Мышам, помещенным в пирамиду, прививали смертельные болезни, а они продолжали жить, обзаводились потомством. Пока рано говорить о практическом применении этого метода, нужны серьезные исследования, но есть основания предполагать, что таким образом можно лечить лейкемию, радиационное заражение.

Можно помечтать, что палаты будущих лечебниц будут пирамидальными или пирамидальными будут какие-то конструкции в них, а внутри этих пирамид, на трети высоты, расположатся кровати и сиденья для больных...

По наблюдениям Б.М. Шапиро, по-разному распределяется энергия в шаре и в эллипсе. В центре шара собирается жесткая энергия, а мягкая течет к оболочке.

Эллипс, считает Б.М. Шапиро, несет в себе состояние уравновешенного покоя. Его поле усиливается в двух его фокусах — в закругленных концах, причем пропорционально кривизне поверхности.

У таких закруглений есть энергетические центры, которые соединены энергетической перемычкой. Эти центры, по мнению Шапиро, улучшают совместимость двух людей.

Все эти формы, пишет Б.М. Шапиро, можно использовать в строительстве лечебниц, да и любых зданий: жилых домов, заводов, фабрик, магазинов, детских садов, школ, институтов...

Это в корне новый — энергетический — подход к архитектуре. Не мертвенные, уныло прямоугольные постройки — скопление каменных изоляторов, отсекающих человека от природы и грубо враждебных человеческой психике, а архитектура по законам красоты — пластичные формы во всем их многообразии — эллипсы, шары, пирамиды, прямоугольники. Она, видимо, и станет воплощением знаменитого афоризма: архитектура — это застывшая музыка.

Конечно, переход к такой архитектуре — дело десятилетий, а то и веков. Но первые проекты новых архитектурных форм могут появиться в ближайшем будущем — и в дачном строительстве, и во внутреннем обустройстве нынешних больниц, учреждений, предприятий, и в виде сборных конструкций — пирамид, шаров, эллипсов для домашнего пользования...

От вражды с природой — к согласию с ней

Экономическая цивилизация (особенно ее последний этап — индустриально-городская цивилизация) ведет человечество к гибели, но у него есть шанс выжить — если оно успеет сойти с этой дороги, создать устои новой, психологической цивилизации.

Для этого необходима тотальная психологическая революция, самая человечная в истории, равная переходу от животного мира к человеческому. Эта революция — коренное переустройство всей сложнейшей ткани человеческой жизни.

Она, возможно, приведет от цивилизации, враждующей с человеческой природой, к цивилизации, ищущей согласия с ней, основанной не на законах экономики и социологии, а на законах психологии, физиологии, нравственности.

Возможно, психология станет превращаться в новую "науку наук", одно из главных интегральных знаний о жизни, которые придут на смену нынешней мозаике раздробленных и чуждых друг другу дисциплин. И "психоэнергознание" (винюсь за варварский термин) станет, наверное, одной из главных частей этой "науки наук", важнейшим знанием о био- и психоэнергетическом измерении человека и мира.

Пока в этой неизученной области много спекулянтов и шарлатанов, много и добросовестных дилетантов, обладающих сверхспособностями, но не понимающих их природу. Они не умеют сомневаться в себе, совершенствоваться, видеть со стороны свои силы и слабости.

Нынешние сенситивы — стайка гадких утят, и их ждет, очевидно, разное будущее. Те из них, кто стремится к истинному знанию, к высокому полету, становятся прекрасными лебедями...

Их пока — единицы. И судьба у них, как правило, нелегкая.

Об одном из таких удивительных людей — Анатолии Семеновиче Левине — я рассказывал в журнале "Будь здоров!" (N 2, 1997 г.). А еще раньше, осенью 1995 года, я написал в газете о том, как А.С. Левин лечил энергией меня и моих родственников. Расскажу, чем это обернулось для него.

Черным по светлому

Анатолий Семенович работал в то время заведующим отделением в Центре для больных детским церебральным параличом. Он сам перенес в детстве это тяжелое заболевание, но сумел преодолеть свой недуг и стал источником надежды для многих своих пациентов, видевших в нем не только искусного врача, но и убедительный пример исцеления.

И вдруг после публикации началась травля Анатолия Семеновича. Его, глубоко верующего человека, с подачи главврача И.И. Николаевой стали называть "черным колдуном". Привели священника, чтобы он освятил Центр и кабинет Левина — изгнал оттуда "нечистую силу".

Главный врач — главный враг Левина — обещала мне разрядить обстановку, но травля вспыхивала еще несколько раз, а потом А.С. Левина, врача высшей квалификационной категории, уволили...

Злом ударили по добру: и по врачу, который самоотверженно лечил своих церебральников, и по его больным.

Энерготерапевты — не фальшивые, настоящие — исцеляют людей подобно тому, как исцелял их Христос и его ученики — апостолы. Христос не раз говорил ученикам: те, кто верит в меня, "именем моим будут изгонять бесов... возложат руки на больных, и они будут здоровы" (Марк, гл. 16, ст. 17-18). Именно так — именем Христа и своей рукой — апостол Петр исцелил хромого, который от рождения не мог ходить ("Деяния апостолов", 3, ст. 6-8).

Когда появились статьи о Левине, в редакцию журнала "Будь здоров!" стали писать и звонить люди, отчаявшиеся спасти своих родственников. И Анатолий Семенович помогал им. Расскажу только об одном таком случае, связанном не с болезнью, а с пропажей человека.

Отыскание пропавших по фото — редкая для сенситивов способность. Используя ее с большим или меньшим успехом, экстрасенсы нередко не стесняются брать с несчастных родственников большие деньги. Анатолий Семенович помогает людям бескорыстно, он убежден, что доброе дело не может быть доходным промыслом.

Пропала девочка-подросток. Ее близкие готовы были смириться даже с изнасилованием, лишь бы она нашлась. Анатолий Семенович, глядя на фотографию, уверенно сказал, что она жива, попала в дурную компанию, обязательно вернется. Описал, где ее можно найти, и много времени потратил на разговор с родственниками о том, как они должны себя вести, чтобы восстановить доверие в семье, спасти ребенка. На следующий день девочку нашли.

Какие тайные пружины психики действуют, помогая сенситиву справиться с такой задачей, — загадка, и ее, наверное, будет разгадывать XXI век. Но, по-моему, и сейчас ясно, что это не бесоугодное, а богоугодное дело — оно несет людям глубокое, светлое добро.

Возможно, пройдут десятилетия, пока экстрасенсорика вырастет в новую всемирную науку о человеке и мире, новое вселенское знание — гибрид медицины, психологии, физиологии, биофизики, информатики, антропологии, космологии, философии, этики. Если это произойдет, она сможет стать важной частью нового знания о человеке и его месте во Вселенной.

Татьяна Домовцева

ПОЗНАНИЕ

РАЦИОНАЛЬНАЯ ЙОГА

В переводе с санскрита «йога» — «единение, союз, напряжение, усилие». Прилагая усилие, направленное на самосовершенствование, человек раскрывает свои потенциальные возможности, и благодаря этому происходит единение его души с бессмертным бытием.

Что такое «рациональная йога»? Это та же система самосовершенствования, но, в отличие от классической йоги, в ней принят более современный подход, учитывающий национальные особенности, климат, условия проживания, питание, возраст, состояние здоровья человека.

Рациональная йога — это путь духовного, нравственного и физического развития, искусство жизни, практический путь оздоровления и самосовершенствования, адаптированные к современному образу жизни.

В Москве уже давно существует Ассоциация «Рациональная йога» под руководством Льва Тетерникова — основателя Ассоциации йоги СССР, автора многих книг по йоге. Он познакомился с йогой в России, а затем совершенствовал свои знания в Греции, США, Израиле. Теперь на ежегодных семинарах, проводимых на побережье Черного и Азовского моря (в заповедной зоне Казантип) его ученики осваивают рациональную йогу под руководством учителей, приглашенных им из разных стран. Разнообразные техники йоги, с которыми знакомят инструкторы Ассоциации, помогают людям справиться с болезнями, с разными трудностями психологического характера, помогают вырастить детей здоровыми.

Вы спросите, какова же разница между йогой и другими способами оздоровления тела и души. Путей для достижения цели множество. Но каждый человек ищет и находит свой. Кто-то познает мир посредством классической музыки, некоторые обретают свободу духа во время парения в воздухе с парашютом, верующие находят покой и единение с богом в молитвах.

Цель рациональной йоги состоит в первую очередь в освобождении от надменности и приниженности, агрессии и рабской зависимости от страстей. Это внутреннее самосовершенствование, которое является основой оздоровления.

Рациональной йогой можно заниматься как индивидуально, так и в паре, помогая друг другу, медитируя в движении или в спонтанном танце.

В рациональной йоге применяются эффективные методики преодо-

ления конкретных заболеваний. Для примера приведу одну из них — для тех, кто страдает бронхитом с астматическим компонентом или астмой.

1. Выдох делайте длиннее вдоха.

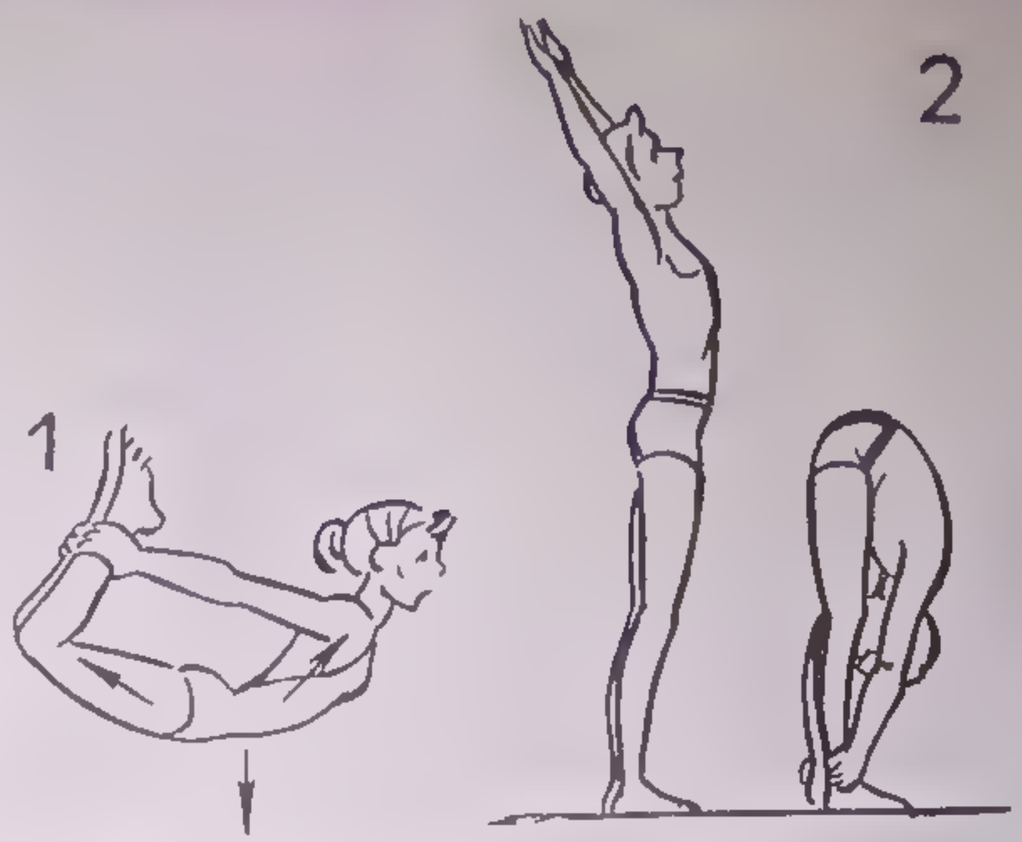
2. Пейте теплое топленое натуральное коровье или козье молоко с добавлением небольшого количества топленого натурального масла и молотого имбиря. Принимайте ложку топленого масла со щепоткой имбиря. Перед сном втирайте в грудь теплое топленое масло.

3. Избегайте пыли, дыма, переохлаждения тела. Гуляйте на свежем воздухе, принимайте солнечные ванны, купайтесь, следите за регулярным освобождением кишечника. Пейте отхаркивающие отвары из трав.

4. Во время приступа рекомендуется голодать целый день и пить теплую воду с лимонным соком. Если спазмы не проходят, следует продолжать голодание на следующий день или перейти на диету, включающую овощной суп без хлеба и без круп, козье, коровье молоко, доведенное до кипения, но не кипяченое, легкие сочные фрукты, сухофрукты, предварительно размоченные в воде (в течение 45 минут).

5. Никогда не ешьте много. Пищу принимайте достаточно часто, но маленькими порциями. Ужин должен быть очень легким. Из пряностей используйте только немного имбиря, куркумы и красного перца. Масло (топленое и растительное) добавляйте в пищу в ограниченных количествах. Из животных белков допустима только мелкая свежевыловленная рыба, из которой варят суп. Любая другая рыба, а также мясо, яйца противопоказаны.

6. Кофе, чай, спиртное следует исключить из рациона. Надо отказаться и от табака. В виде исключения можно выпить одну чашку некрепкого чая без добавления молока при условии, что в течение дня выпивается не менее 3/4 литра молока. Жареное исключить полностью.



7. Утром рекомендуется выполнять следующие упражнения (асаны):

Поза «лука» (рис. 1)

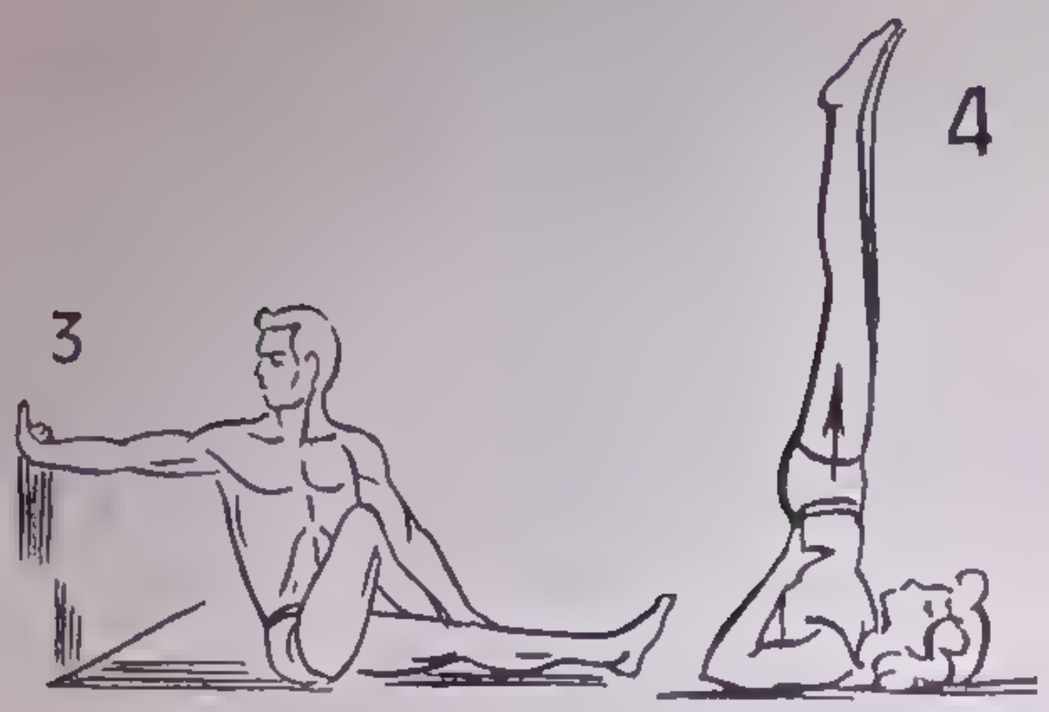
И.п. — лежа на животе. Расслабиться. Поднять подбородок и согнуть ноги в коленях. Взяться руками за щиколотки. Если удается развести колени, то большие пальцы ног надо держать вместе. Сделать небольшой вдох и поднять ноги и плечи вверх. В основной позиции колени и голова должны быть подняты на одинаковую высоту. Центр тяжести — на области желудка. На вдохе на счет 6 опустить голову, плечи, колени вниз. Повторить 8 раз.

Противопоказания: гиперфункция щитовидной железы.

Поза «руки к ступням» (рис. 2)

И.п. — стоя, ступни параллельно друг другу на длину ступни. Вес тела распределить равномерно, ноги выпрямить.

Выдохнуть. На счет 6 со вдохом поднять обе руки вверх над головой, локти прижаты к ушам. Медленно выдыхая на счет 6 и вытягивая позвоночник вправо, равномерно согнуть туловище в правую сторону, удерживая туловище в одной плос-



кости. Ноги не расслаблять. Правая рука скользит вниз по правой ноге. Задержать дыхание на 6 секунд после выдоха. Вдыхая на счет 6, плавно выпрямить тело, поднимая правую руку вверх к левой руке, и касаясь локтем уха.

Плавно сделать выдох, наклоняясь в противоположную сторону. Повторить 8 раз в обе стороны.

Затем, делая вдох, расправить грудную клетку и прогнуться назад в грудном отделе, вытягивая позвоночник назад-вверх, при этом руки подняты вверх. Медленно выдыхая, продолжать прогиб, отклонившись назад как можно дальше. Зафиксировать крайнее положение на 6 секунд, задержав дыхание после выдоха. На вдохе выпрямиться и, вдыхая на счет 6, опустить туловище и прямые руки вперед-вниз, до пола, стараясь сложиться в бедренных суставах так, чтобы коснуться животом бедер. Позвоночник вытягивать вниз. Задержать дыхание на 6 секунд после выдоха. На вдохе на счет 6 подняться вверх. Повторить 8 раз.

Осторожно осваивайте эту технику при болезнях сердца и гипертонии.

Скручивание позвоночника (рис. 3)

И.п. — сидя на полу, ноги вытянуты. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее стопой на пол с внешней стороны левой ноги около колена. Вытянуть вперед левую руку как можно дальше, почти касаясь плечом снаружи согнутого правого колена. Правая рука при этом опирается о пол сзади или о стенку. Ухватить пальцами левой руки ступню правой ноги с внутренней стороны стопы и, используя руки как рычаг, надавливая на колено развернуть плечи вправо на выдохе, стараясь их удерживать на одной линии параллельно полу, а затем повернуть голову, приподняв подбородок и устремив взгляд как можно дальше за спину. Удерживать позу на свободном дыхании 30 секунд, а затем, расслабляясь, медленно возвратиться в и.п. Выполнить упражнение с поворотом в другую сторону в той же последовательности, сгибая левую ногу, а правую используя как рычаг. Начинать надо с правой ноги для правильного воздействия на желудок. Повторить 4 раза в каждую сторону.

8. Вечером рекомендуется выполнять следующие упражнения:

Поза «березки» (рис. 4)

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони на полу. С неглубоким вдохом, сокращая брюшные мышцы, прижимая поясницу к полу и опираясь на ладони,медленно поднять прямые ноги до угла 90 градусов. При этом икры и бедра должны быть расслабленны. Затем, расслабив ладони и предплечья, с небольшим упором на локтях при произвольном дыхании медленно поднять поясницу. Ноги, а за ними и поясницу поднимать до тех пор, пока тело не примет вертикального положения. На последней стадии подъема с опорой на локти ладонями помочь выпрямить спину, поддерживая ее в районе лопаток. При затруднениях можно в самом начале упражнения согнуть ноги в коленях и

помочь себе руками, как только поясница оторвется от пола.

Расслабляя все мышцы, удерживать тело в вертикальном положении. Спина и ноги должны находиться на одной линии, кончики пальцев ног — на одной вертикали с глазами. Центр тяжести тела приходится на плечи. Удерживать внимание следует на кончиках пальцев ног. Дыхание свободное. Локти находятся на минимальном расстоянии друг от друга. Шею — расслабить.

Для выхода из асаны таз приподнять, положить руки ладонями вниз, удерживая равновесие ногами, медленно опустить на пол спину, позвонок за позвонком, затем прямые ноги и расслабиться. Повторить 3 раза. Будьте аккуратны с шейными позвонками — не перегружайте их.

Поза «наклон вперед»

И.п. — лежа на спине. Выдохнуть. Медленно вдыхая, вытянуть прямые руки за головой. Поднимая руки перед собой, с выдохом на счет 6 сесть и наклониться вперед за счет сгибания в тазобедренных суставах. По возможности захватить руками ступни, притянув к себе пальцы ног основаниями ладоней, или ухватить ноги за голени. Зафиксировать это положение, прижимая живот к бедрам, задержав дыхание на 6 секунд. Подошвы ступней находятся в вертикальном положении. Медленно поднимаясь на счет 6, возвращаемся в горизонтальное положение с вытянутыми руками за головой. Повторить 8 раз. При последнем подъеме сесть и на выдохе опустить руки параллельно, положив ладони за тазом на пол пальцами назад на расстоянии примерно длины ладони и на вдохе поднять таз как можно выше за счет вытягивания позвоночника. Мягко запрокинуть голову назад, освободить от напряжения плечи, вытянуть ступни. Дыхание свободное.

Выдыхая, лечь на пол и расслабиться.

Выполняя эту асану, надо сосредоточить внимание на точке, находящейся посередине лба или на переносице.

Противопоказания: болезненно увеличенная печень или селезенка, грыжа и острый аппендицит.

Поза «голова к коленям»

И.п. — лежа на спине. Сделать вдох на счет 6. Выдыхая на счет 6, согнуть правую ногу в колене, приподнять голову и плечи и достать коленом лба, прижимая ногу к животу. Оставаться в этой позиции, задержав дыхание на 6 секунд, затем, расслабляясь на вдохе, вернуться в исходное положение.

Повторить 8 раз для каждой ноги и 8 раз двумя ногами вместе.

В сентябре в Москве проводится семинар по рациональной йоге.
Желающие смогут познакомиться
с техникой выполнения асан, медитации, спонтанного танца, энергетического, даосского и тантрического массажа и др.
Соблюдается принцип индивидуального подбора комплексов упражнений.
Занятия ведут преподаватели Лев Тетерников и Татьяна Домовцева.
☎ (095) 210-53-62.
✉ 127322 Москва, ул. Яблочкова, д. 43-а, кв.91. Домовцевой Татьяне.

Дмитрий Шумов

САМОСОВЕР-ШЕНСТВОВАНИЕ

Как стать еще умнее

Наш ум часто находится во власти нашего настроения, а наше внимание блуждает не в силах удержаться на чем-либо достаточно долго. Иногда мы ощущаем себя «на коне», а иногда не можем собраться, несмотря на все усилия. Как избавиться от этой обременительной зависимости от случайных внешних воздействий? Многие прибегают в этом случае к помощи «бытовых наркотиков» — сигарет, чая, кофе, сахара. Но злоупотребление ими далеко не безвредно, а к зависимости от внешних событий добавляется еще зависимость от стимулятора.

В последние десятилетия были разработаны достаточно эффективные методики, позволяющие без ущерба для здоровья сделать внимание сфокусированным, а память — фотографической. Это специальные пищевые добавки, стимулирующие умственную деятельность, а также электронные приборы и аудиовидеозаписи, служащие той же цели.

Магия бинауральных биений

«Мне всегда нравилось узнавать что-то новое. Тем не менее вплоть до поступления в высшую школу я никогда не получал удовольствия от учебы и не имел в ней особых успехов. Было время, когда даже удовлетворительные оценки давались с трудом. Когда я заваливал экзамен, я пересдавал его до тех пор, пока не получал нужной мне отметки.

Поступив в высшую школу, я понял, что мне нужна новая стратегия, поскольку возможности бесконечно пересдавать экзамены, как в колледже, здесь уже не было, и со всей силой отчаяния я устремился на поиски этой новой стратегии.

К счастью, я ее нашел — мне удалось преодолеть свою «неспособность» к обучению с помощью диметиламиноэтанола (ДМАЭ), компонента, содержащегося в морепродуктах, и бинауральных ритмов.

В результате академический сизифов труд превратился для меня в изысканное развлечение, повлекшее за собой отличные отметки и трансформацию меня как личности. Я чувствовал себя так, будто освободился из пожизненного заключения».

Так начинает одну из своих статей Ричард Кеннерли — американский ученый, исследовавший влияние прослушивания особых комбинаций звуковых колебаний, получивших

название бинауральных ритмов, на умственную работоспособность человека.

Что же скрывается за этим научным термином?

Если кассету с записью духовной музыки слушать внимательно, то можно уловить, как голоса сливаются, образуя один пульсирующий тон — так называемые биения. Когда голоса или инструменты сходятся в унисон, биения замедляются, а когда расходятся — ускоряются.

Возможно, этот факт остался бы в сфере интересов только музыкантов, если бы не Роберт Монро, который занялся исследованиями воздействий бинауральных биений на сознание человека при прослушивании через стереонаушники. Он открыл, что при прослушивании звуков близкой частоты по разным каналам (правому и левому) человек ощущает так называемые бинауральные биения, или бинауральные ритмы. Например, когда одно ухо слышит чистый тон с частотой 200 колебаний в секунду, а другое — чистый тон с частотой 204 колебания в секунду, полушария человеческого мозга начинают работать вместе, и в результате он «слышит» биения с частотой 204 — 200 = 4 колебания в секунду, но это не реальный внешний звук, а «фантом». Он рождается в мозгу человека только при сложении электромагнитных волн, идущих от двух синхронно работающих полушарий мозга.

То есть бинауральный ритм способствует синхронизации полушарий, наблюдаемой в медитативных и гипнагогических состояниях сознания. Эти ритмы могут улучшить функционирование мозга, поскольку помогают слушающему их сознательно налаживать межполушарные нервные связи на нужной частоте.

Исследователи электроэнцефалограммы (ЭЭГ) открыли, что, накладывая бинауральные ритмы друг на друга в несколько «слоев», можно формировать ритмическую активность мозга в нужном направлении, и таким образом вызывать у человека нужную картину ЭЭГ (т.е. картину колебаний в мозге), а вместе с ней и состояние сознания, которому свойственна эта картина.

В человеческом мозге существуют четыре основных вида электрических колебаний, каждому из которых соответствует свой диапазон частот и состояние сознания, при котором он доминирует.

Бета-волны — самые быстрые (14 — 100 колебаний в секунду). В обычном бодрствующем состоянии эти волны, преимущественно в диапазоне от 14 до 40 колебаний в секунду, доминируют в нашем мозге. Бета-волны обычно связаны с бодрствованием, пробужденностью, сосредоточенностью, познанием.

Альфа-волны возникают, когда мы закрываем глаза и начинаем пассивно расслабляться, не думая ни о чем. Колебания в мозге при этом замедляются, и появляются «всплески» альфа-волн — колебаний в диапазоне от 8 до 13 в секунду. Если мы продолжим расслабление без фокусировки своих мыслей, альфа-волны начнут доминировать во всем мозге, и мы погрузимся в состояние приятной умиротворенности, именуемое еще «альфа-состоянием».

Тета-волны появляются, когда

спокойное, умиротворенное бодрствование переходит в сонливость. Колебания в мозге становятся более медленными и ритмичными — от 4 до 8 в секунду. Это состояние также называют «пограничным», поскольку человек находится между сном и бодрствованием. Часто в таком состоянии видят неожиданные образы, сопровождаемые яркими воспоминаниями, особенно детскими. Тета-состояние открывает доступ к свободным ассоциациям, неожиданным озарениям, творческим идеям.

Дельта-волны начинают доминировать, когда мы погружаемся в сон. Они еще медленнее, чем тета-волны, поскольку имеют частоту менее 4 колебаний в секунду. Тем не менее появляется все больше данных о том, что некоторые люди могут находиться в дельта-состоянии, полностью осознавая происходящее. Как правило, это бывает при глубоких трансовых или «нефизических» состояниях.

Использование бинауральных ритмов является очень простым и в то же время мощным средством воздействия на биоэлектрическую активность мозга, в частности для ускоренного обучения. В упомянутом выше исследовании Ричарда Кеннерли было показано, что фонограмма с наложенными бинауральными ритмами в бета-диапазоне вызывала достоверное улучшение памяти у студентов.

На Западе выпуском аудиопрограмм с бинауральными ритмами для повышения интеллектуальных возможностей человека занимаются около десятка студий. Эталоном является продукция Института Монро — пионера и бессменного мирового лидера в области передовых аудиотехнологий.

Институт Монро занимается изучением измененных состояний сознания и технологией звукового восприятия HEMISYNC на протяжении уже более 30 лет. Исследование эффективных стимулов для вхождения в эти состояния поначалу опиралось на применение биологической обратной связи одновременно с прослушиванием бинауральных ритмов, а в дальнейшем — с использованием техники ЭЭГ. Роберт Монро протестировал в лабораторных условиях большое количество людей, чтобы изучить их реакцию на стимуляцию бинауральными ритмами. Велись записи об эффективности воздействия отдельного ритма на каждого человека. Затем бинауральные ритмы смешивались, и опять наблюдалась реакция на них испытуемых. После месяцев (а в некоторых случаях лет) экспериментов начали выявляться общие закономерности реакции испытуемых на определенные комбинации ритмов.

Исследования показали, что бинауральные ритмы альфа-диапазона идеально подходят для усвоения новой информации, данных, фактов, любого материала, который должен быть всегда наготове в вашей памяти. Тета-диапазон идеален для некритического принятия внешних установок, поскольку его ритмы отключают защитные психические механизмы и дают возможность трансформирующей информации проникнуть глубоко в сознание. То есть чтобы сообщения, призванные изменить ваше поведение или отношение к

окружающим, проникли в подсознание, не подвергаясь критической оценке, свойственной бодрствующему состоянию, лучше всего наложить их на ритмы тета-диапазона.

Если изучаемый материал носит информационный характер, то лучше всего начать программу с частот бета-ритма и затем плавно понизить ее до альфа-ритма. В этом режиме нужно оставаться до окончания прослушивания вашей учебной программы. В конце сеанса частота должна быть снова поднята до соответствующей уровню бодрствования.

Те, кто хочет усвоить материал, связанный с изменением поведения или жизненной позиции, должны также начинать с частот бета-диапазона и понижать их до тета-диапазона. В этом режиме нужно оставаться до окончания прослушивания учебной программы, а затем частота должна быть снова поднята до соответствующей уровню бодрствования.

При обоих типах обучения полезно оставаться под воздействием ритмов альфа- (или тета-) диапазона еще несколько минут после окончания учебной программы, перед тем как поднимать частоту снова до бета-ритма и возвращаться в обычное состояние сознания.

Чем больше человек работает с бинауральными фонограммами, тем легче ему возбуждать и поддерживать у себя в мозгу альфа- и тета-ритмы. У него вырабатывается так называемое пятое состояние сознания — «пробужденный ум». В этом состоянии озарения человек видит мир столь же ясно, как и прежде, но он наполнен для него новым смыслом. Именно это переживание озарения является сердцевиной всех передовых научных теорий, литературных идей, революционных изобретений и произведений искусства. Применяемая технология заставляет ваш мозг обратить все умственные усилия вовнутрь, пробуждая скрытые в каждом творческие резервы и постепенно открывая «состояние ясного осознания».

Необычным побочным эффектом работы с этими программами является уменьшение потребности в сне. Некоторые люди таким образом уменьшают продолжительность ежедневного сна на 3-4 часа, чувствуя себя утром как после нормального 8-часового отдыха.

Современные исследования подтверждают, что определенным состояниям сознания соответствуют определенные картины ритмов мозга, и это объясняет, почему человек, способный произвольно их изменять, в значительной степени может контролировать свои умственные и физиологические функции. Как сообщали еще в середине 70-х годов Элмер и Элис Грин из института Меннинджера, «просто вызывая в своем мозге тета-активность по несколько минут в день, вы приносите себе огромную пользу, укрепляя иммунную систему, увеличивая творческую активность и включая интегративные процессы, ведущие к ощущению психологического равновесия».

Исследователи биологической обратной связи выяснили, что люди, способные входить в «тета-состояние», расширяют свое сознание, приобретают сверхвосприимчивость к новой информации и демонстрируют значительную способность к усвое-

нию материала на подсознательном уровне. Еще более поразительны результаты, полученные при наблюдениях группы хронических алкоголиков в университете штата Колорадо. После 13 недель, в течение которых этих людей обучали генерировать тета- и альфа-волны, у них наблюдался значительно более высокий показатель восстановления, чем обычно, наряду с полной трансформацией личности.

На основе своего опыта я берусь утверждать, что даже несколько минут прослушивания фонограммы с тета-ритмами превращают мои мысли в удивительное сплетение фантастических образов, ведущих в неведомые глубины внутренних пространств. Это ни с чем не сравнимая радость — понимать, какие сокровища сокрыты в этих глубинах и извлекать их на поверхность ума. И это чувство сохраняется после прослушивания еще несколько часов.

После 15-минутного сеанса вы можете почувствовать свое тело совершенно обновленным, легким, воздушным, голову ясной и т.д. Я всегда чувствую себя хорошо после этих сеансов. Некоторые считают, что ежедневная работа такого рода в течение 30 минут дает неуловимые, но стабильные перемены в жизни: усиливается экстрасенсорное восприятие, и этот новый уровень сознания постепенно становится нормой.

На пределе возможностей слуха

Другую интересную категорию звуков изучал французский отоларинголог Альфред Томатис. Он первым систематически исследовал влияние на психику человека звуков высокой частоты. Согласно его теории, ребенок, плавая в амниотической жидкости в период внутриутробного развития, слышит звуки, которые ему после рождения становятся недоступны, — дыхание матери, биение ее сердца, шум от работы внутренних органов и т.п. Обусловлено это тем, что в период внутриутробного развития уши ребенка заполнены жидкостью, проводящей звук значительно лучше, чем воздух, в частности, его высокочастотные компоненты.

Томатис погружал в ванну защищенные пленкой микрофоны и динамики, через которые транслировалась работа внутренних органов женщины, моделируя таким образом фильтрацию звука через материнскую плаценту. На получавшихся записях большая часть спектра звуков лежала выше 8000 колебаний в секунду. Когда сделанные таким образом записи давали слушать детям с различными психическими нарушениями — дислексией, аутизмом, гиперактивностью, то перемены в их поведении и обучении были ошеломляющими. Этот высокочастотный звук, по теории Томатиса, пробуждает чувство самой архаической связи с матерью, затрагивая самые древние, первозданные слои нашей памяти, и пробуждают в слушателе забытое ощущение цельности и единства с матерью.

Исследования и клинический опыт позволили Томатису сделать вывод, что ухо является одним из важнейших органов, формирующих сознание человека. Он открыл, что

ухо не просто слышит. Колебания, воспринимаемые им, стимулируют нервы внутреннего уха, где они преобразуются в электрические импульсы, различными путями попадающие в мозг. Некоторые идут в слуховые центры, и их мы воспринимаем как звуки. Другие создают электрический потенциал в мозжечке, который контролирует сложные движения и чувство равновесия. Оттуда они идут в лимбическую систему, заведующую нашими эмоциями и выделением различных биохимических веществ, в том числе гормонов, оказывающих влияние на все наше тело. Электрический потенциал, создаваемый звуком, также передается в кору головного мозга, регулирующую высшие функции сознания. Таким образом звук питает мозг, а вместе с ним и все тело.

Еще одним открытием Томатиса явилась прямая связь между диапазоном слухового восприятия человека, диапазоном вибраций его голоса и его уровнем здоровья. Сравните бесцветный слабый голос больного человека и звонкий радостный голос ребенка! Томатис разработал особый процесс звукозаписи под названием «электронное ухо», когда из обычного звука поочередно вырезается то высокочастотная, то низкочастотная компонента.

Когда человек слушает такую запись, мышцы его уха тренируются путем поочередного напряжения и расслабления; таким образом расширяется диапазон слухового восприятия и как следствие исчезают многие расстройства. Существует также множество исследований, доказывающих, что применение этого метода усиливает творческий потенциал, улучшает память и способность к сосредоточению.

«Умные пилюли»

Завтра у вас важная деловая встреча, требующая быть на пике своей формы. Как вы подготовитесь к ней? Прежде всего пойдете в супермаркет здорового питания. Ваша завтрашняя встреча слишком важна, чтобы подходить к ней без тонкой подстройки своей биохимии. В супермаркете вы нагрузите свою корзину красиво упакованными баночками и коробочками, и на следующий день поразите всех своей памятью и интеллектом.

Эта футуристическая зарисовка не так уж далека от реальности, которую сегодня нам предоставляет западный рынок здорового питания.

Класс препаратов под общим названием smart pills (умные пилюли) делится на следующие категории: антиоксиданты, ноотропные препараты, главное действие которых состоит в поднятии уровня интеллекта и интеграции различных областей мозга; стимуляторы обмена веществ в мозге; нейропептиды и их предшественники, связывающие между собой различные части мозга, а также мозг и тело; холинергические компоненты, повышающие активность ацетилхолина — вещества, играющего важную роль в регуляции нервных процессов; церебральные вазодилаторы, усиливающие мозговой кровоток, а вместе с ним и потребление кислорода мозгом, и другие вещества.

Слово «ноотропы» — сравни-

тельно новое. Оно возникло, когда ученым удалось синтезировать препарат нового типа под названием пирацетам, который повышал уровень интеллекта путем улучшения связей между отдельными частями мозга.

Большинство ноотропов являются синтетическими веществами, но при этом весьма безвредными. В России, в отличие от, скажем, США, их можно свободно приобрести в аптеке. Но интереснее будет рассмотреть один найденный недавно естественный аналог ноотропных препаратов: ginkgo biloba.

«Ginkgo biloba» — это название дерева, одного из самых древних представителей растительного царства. Как полагают, это растение населяло Землю еще 300 миллионов лет назад.

В Европе гинкго ежемесячно выписывается более чем миллиону пациентов с целью улучшения мозгового кровообращения. Гинкго резко усиливает приток крови и кислорода к мозгу, увеличивает утилизацию глюкозы (главного источника энергии) мозговой тканью. Кроме того, оказалось, что гинкго — мощный антиоксидант (препятствует свободнорадикальному окислению в тканях мозга и способствует их восстановлению), что оно предохраняет мозг и другие нервные ткани от разрушения, вызываемого недостаточным притоком крови и кислорода, резко улучшает нервную проводимость и значительно уменьшает время нервной реакции. Гинкго также увеличивает синтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) — источника энергии в клетках. Другими словами, это натуральный ноотропный препарат, делающий мозг более здоровым, улучшающий его работу и повышающий уровень бодрствования.

Эффективность гинкго была доказана в лечении всех расстройств, связанных с недостатком кровообращения в конечностях. Это связано с его уникальной способностью улучшать капиллярное кровообращение. Капилляры наиболее удалены от сердца и поэтому в первую очередь страдают от недостатка крови и кислорода. По-видимому, кроме гинкго, никакие другие вещества не способны одновременно расслаблять микрокапилляры и усиливать в них ток насыщенной кислородом крови, поэтому гинкго — одно из самых эффективных средств при начальных симптомах старения, таких как ослабление кратковременной памяти, замедление мышления и многие другие.

Пока этот препарат не нашел широкого распространения в нашей стране, но будем надеяться, что в скором времени все желающие смогут воспользоваться им для улучшения здоровья.

Более подробно познакомиться с аудиопрограммами для повышения умственной работоспособности вы сможете, позвонив по телефону: 320-36-83, или в магазине «Ямское поле» по адресу: м. «Белорусская», 3-я ул. Ямского поля, д.14/16.

Юрий Гарин

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Ложиться спать в 8 вечера?

Фото Владимира Сёмина

Биохронология, наука о биоритмах, утверждает, что середина ночного сна должна приходиться на самое темное время суток, то есть на полночь. Это значит, что человек должен ложиться спать в 8-9 часов вечера, а вставать в 4-5 утра.

Большинство из нас ложится спать в 23-24 часа, а если не нужно идти на работу рано утром, то и позднее. Иными словами, у всех существует сдвиг времени сна в одну сторону от 2 часов (редко) до 3-5 часов (чаще).

Детальное изучение процесса сна методом ЭЭГ (электроэнцефалографии) началось после второй мировой войны благодаря интенсивному развитию электроники. В 1953 году во время ЭЭГ-исследований была открыта фаза быстрого сна (ФБС), ЭЭГ которой в корне отличалась от других записей токов мозга во время сна и была похожа на запись энергично работающего мозга. Другое ее название — БДГ (из-за быстрого дви-

жения глаз). В этой фазе мозг явно что-то ищет, а мышечный тонус всего тела, наоборот, резко падает, отсюда еще одно название — «парадоксальный сон». До этих экспериментов думали, что сон просто отдых, бездействие всего организма, «разлитое торможение». Теперь известно, что это справедливо в большей степени для других животных, а для человека сон имеет особое значение из-за чрезвычайного развития его мозга. Во время сна наш мозг, отдыхая, работает и, работая, отдыхает. На ЭЭГ видно, что некоторые его области ночью функционируют интенсивнее, чем днем, это подтверждается тем, что во время ФБС мозг потребляет даже больше кислорода, чем во время бодрствования.

Сон — одна из самых сложных и малоизученных сторон жизни и поведения животных вообще и человека в частности. У человека от сна зависит все: и здоровье, и работоспособность, и здравый рассудок. А многие из нас просто издеваются над своим сном, просыпаясь под звон будильника! Трудно даже представить, какой вред они приносят этим своему организму, ведь будильник не знает, в какой фазе находится сон и когда можно звенеть. В журнале «Будь здоров!» (№ 9, 1996) предлагалась идея будильника, который, снимая и анализируя ЭЭГ, звонил бы только в нужной фазе сна.

Для человека сон важнее бодрствования, так как днем происходит в основном прием информации и предварительный ее анализ, а все глубокое обдумывание — ночью, когда человек спит. А эксперименты на одноклеточных показывают, что суточный ритм и необходимость его синхронизации с периодом и фазой вращения нашей планеты заложены в каждой клетке многоклеточного организма.

Поведение человека, нарушающее фазовую синхронизацию биоритмов, вызывает десинхроноз, или точнее, дефазоноз — состояние, у которого есть все признаки болезни, из-за которого поведение людей может стать неадекватным обстоятельствам. Вспомним Чернобыль — авария случилась в час ночи из-за многочисленных «необъяснимых» ошибок операторов.

Так как непосредственно на человеке проверить суммарную величину всех отрицательных последствий от несвоевременного сна в течение многих десятилетий достаточно трудно (это дело будущего), лучше всего взять за правило сон по солнечному времени, при котором полдень (12 часов дня) приходится на самое светлое время суток — солнце ближе всего к зениту и отбрасывает самую короткую тень, а полночь, соответственно, приходится на самое темное — в это время солнце находится в самой дальней точке от горизонта.

Известно, что в хромосомах клеток содержится информация о нашем организме и все в нем создано «по инструкциям» генотипа. Врожденное поведение, и в частности время сна, — тоже генетически запрограммировано. А генетически обусловленное поведение нельзя преодолеть привычкой или воспитанием, так как молекулы ДНК, содержащие наши гены, остаются неизменными всю жизнь. Его можно только несколько изменить, как можно при помощи хирургической операции изменить длину и форму тела, но это будет только внешняя малопродуктивная коррекция.

Можно сказать и по-другому: *лю-*

ди не очень часто задумываются, что гены, которые создали их, таких современных и таких умных, в свое время создавали и их предков. Более 99% генов любой нашей клетки «жили» в наших предках и тысячи, и десятки тысяч лет назад в точно таком же виде, как и сейчас.

Время сна и бодрствования относится к очень важным инстинктам, передаваемым из поколения в поколение хромосомами, а чем древнее инстинкт, тем он крепче, то есть инстинкт, который имелся в информационной базе генов (генофонде) многих сотен и тысяч поколений, не может исчезнуть, даже если несколько поколений будут пытаться его разрушить. Ежедневная борьба с инстинктом в течение всей жизни ни к чему хорошему обычно не приводит. Сон в неправильное время является ярким примером такой систематической (и безнадежной) борьбы с генетически обусловленным, врожденным поведением.

Восточная медицина в течение тысячелетий придавала самое большое значение времени наиболее крепкого сна и времени пробуждения. Так, в китайской медицине считается, что здоровым образ жизни может быть только в том случае, если наиболее крепкий сон приходится на час ночи. Требования йогов также соответствуют этому режиму. Они считают, что просыпаться следует в 3.30-4 часа утра, когда начинает возбуждаться центр дыхания. По их наблюдениям, вслед за дыхательным центром после 5 часов утра возбуждается центр толстой кишки, а время наибольшей активности, способствующее ее опорожнению, — 5-6 часов утра. С 7 до 9 возбуждается центр желудка — время завтрака. Другими словами, спать надо в самое темное время суток! «С курами ложись, с петухами — вставай!»

Но время нашего сна определено «коллективным разумом» чиновников, регламентирующих наше время. Ложиться спать в соответствии с законами природы практически невозможно: работа, учеба, транспорт, телевидение и т.д.

Многочисленные измерения различных физиологических параметров людей при сменной работе показали, что максимальная работоспособность у большинства испытуемых наступает в 7-8 утра независимо от стажа работы в ночную или вечернюю смену. Никакого приспособления внутренних скрытых функций организма — температуры тела, давления крови, выделения гормонов и т.п. не было обнаружено. Это означает, что организм живет по собственному солнечному ритму, несмотря на наше насилие над ним. Таким образом, человек не может изменить фазу своих биоритмов для ночной или вечерней работы по своему желанию.

Но у людей наблюдаются очень сильные отличия по их чувствительности к режиму сна. Эта особенность, а также высочайшая пластичность человеческого организма и создала миф о жаворонках и совах. Медики прекрасно знают, что одни работники легко переносят необходимость вечернего или ночного труда, других такой сдвиг губит. Придумать идеальный сменный режим невозможно. Единственный разумный подход к проблеме — правильный подбор работников и соответствующая достойная и достаточная компенсация вредности вечерней и ночной работы.

Окончание на стр. 69

Маргарита Ломунова

ЗА ГОРИЗОНТОМ

Провидцы

Его имя мы найдем в самых авторитетных дореволюционных словарях и энциклопедиях — у Брокгауза, у Граната, наконец, в Русском биографическом словаре, издававшемся Императорским Историческим обществом. Авель-предсказатель... Кто он, этот монах? Чем прославил в веках свое имя?

"Сей отец родился в северных пределах, в Тульской губернии, в деревне Акуловой в 1757 году, а жил 83 года и четыре месяца. Его жизнь достойна ужаса и удивления", — гласит дошедшее до нас "Житие отца и монаха Авеля".

Вернемся в далекий XVIII век.

В миру он звался Василий Васильев. Родители, крепостные крестьяне, занимались земледелием и коновальным делом. Отрок же их обучился грамоте, а позже овладел плотницким ремеслом, ходил на заработки по городам и весям. Однажды в Херсоне его настигла эпидемия некой страшной болезни. Товарищи его помирали один за другим, а он спасся — и с тех пор дал обет посвятить себя Богу.

В 1785 году Василий пустился в странствия. Пришел на остров Валаам, поселился в монастыре и принял постриг. Через год, взяв у игумена благословение, удалился отшельничать в Пустынь — на том же острове. И были ему видения. "Неведомая сила вселилась — стал все познавать и все разуметь и пророчествовать".

Девять лет после того монах Авель ходит по землям российским, а когда останавливается в обителях, пишет "премудрые книги". Наконец, пути приводят его на Волгу в монастырь Костромской епархии. Там отец Авель закончил свою книгу и показал настоятелю, сказав, что "сочинил по видению".

Прочитал настоятель, прочитал архимандрит, ужаснулись оба. И сказали Авелю: "Сия твоя книга написана под смертной казнью". С Авеля снимают монашеское одеяние и срочно отправляют в Кострому, в острог. А оттуда на почтовых в сопровождении прапорщика и солдата мчат в Петербург.

Отчего же книга никому не известного доселе монаха вызвала столь страшный переполох? Оказывается, она содержала предсказание, по которому властвующая императрица Екатерина II вскоре должна была отдать душу Богу. Более того, Авель указывал не только год и день, но и час ее кончины.

5 марта 1796 года в Тайной Экспедиции Авель давал показания. Его допрашивал сам генерал-прокурор Самойлов. В великом гневе, в ярости кричал он на монаха: "Как смел на земного бога писать такое!" Троекратно по лицу ударил, допытывался, кто научил "такие секреты" писать. "Бог", — со смиренным видом отвечал Авель...

Самойлов, решив, что перед ним юродивый, посадил Авеля "под секрет, в темную", но доложил о нем государыне. Услышав о столь близкой своей кончине, Екатерина "впала в истерику". 17 марта 1796 года она подписала указ: "Поелику... крестьянин Василий Васильев неистовую книгу сочинил от самолюбия... осмелился он вписать тут дерзновенные и оскорбительные слова, касающиеся до пресветлейшей особы Ея Императорского Величества дому, а за сие дерзновение... заслуживает смертную казнь".

Однако в последнюю минуту приговор был смягчен, и Авеля заключили в Шлиссельбургскую крепость "под крепчайший караул, так, чтобы ни с кем не сообщался, ни разговоров никаких не имел... и быть ему там до самой смерти, а писанные им бумаги запечатать печатью генерал-прокурора, хранить в Тайной канцелярии".

Екатерина II скончалась в этом же 1796 году, в тот день и час, что предсказал монах...

И вот уже звонят колокола во всех российских храмах: на престоле новый государь — Павел I... Известно, что сын недолюбливал свою коронованную мать. По смерти ее он все переиначил по-своему. На место Самойлова поставлен новый генерал-прокурор — князь Куракин. Он-то и обнаружил в секретных документах книгу Авеля, поразился верностью предсказания и доложил о том Павлу. Император повелел снять с монаха оковы (а он томился в застенке уже 10 месяцев и 10 дней) и привести к нему.

Павел принял Авеля в Гатчинском дворце "со страхом и с радостью", просил благословить его и весь дом императорский. Долго беседовал он с загадочным прорицателем, милостив был к кроткому монаху, спрашивал:

— Честной отец, что скажешь о моем царствовании и о судьбе моей? Что зришь ты прозорливыми очами о роде моем во мгле веков и о державе Российской? Назови поименно преемников моих на престоле Российском, предреки и их судьбу.

Тень легла на чело монаха:

— Пошто себе печаль предречь меня понуждаешь?

— Все говори. Ничего не утаивай. Я не боюсь — и ты не бойся! — вскричал император.

И смирился Авель и молвил: "Кратко будет царствование твое, и вижу я, грешный, лютый конец твой. От неверных слуг мученическую кончину приемлешь, в опочивальне своей будешь удушен злодеями, коих греешь ты на царственной груди..."

Все сказал Авель. И о том, что наследует Павлу сын его Александр, а после него другой сын — Николай, начало правления которого бунтом обернется. И далее династию обозначил. Дошел до правнука Павла — Николая II, что окончит путь свой мученической смертью...

Император попросил монаха изложить пророчество письменно, велел вложить в конверт, который запечатал личной печатью, и собственноручно написал на нем: "Вскрыть потомку нашему в столетний день моей кончины".

Конверт поместили в большой узорчатый ларец. Запертый на ключ, опечатанный царской печатью, он стоял на пьедестале в особом зале Гатчинского дворца, ожидая своего дня. Вокруг на четырех столбах в кольцах был протянут толстый шелковый красный шнур, преграждая доступ любопытных.

Авель же после встречи с Павлом жил год в Невском монастыре, а потом снова направил стопы свои в Валаамов монастырь, где написал другую премудрую книгу, после чего отправился в Москву, где и пророчествовал. К тому времени пророчество его о кончине Павла исполнилось и распоряжением С.-Петербургского военного губернатора Палена (кстати, одного из убийц императора) монаха в оковах препровождают в Петропавловскую крепость — "за возмущения душевного спокойствия его величества".

И вновь 10 месяцев и 10 дней проводит Авель в заточении. С вступлением на российский престол Александра I, прожив под присмотром год в Соловецком монастыре, он получает свободу. И — неуемный монах сочиняет новую книгу пророчеств. А в книге той говорится, что в 1812 году Москва будет взята французом и сожжена.

О "возмутительной" книге узнает митрополит, весть о ней доходит и до императора. И снова страдалец заключен — на этот раз в Соловецкую тюрьму. Приказ же Александра I не без иронии: "Быть монаху в тюрьме Соловецкой, пока не сбудутся его пророчества". Ясно, что в то время — столетие только начиналось — никто и помыслить не мог о взятии Наполеоном Москвы.

И опять томится Авель в тюрьме, молится и плачет: "Десять раз был под смертью, сто раз приходил в отчаяние".

И вдруг прослышали монахи Соловецкой епархии, а с ними и Авель, что "царь, по имени Наполеон, пленит города и страны и уже в Москву вошел и грабит в ней..." Значит, сбылось его мрачное предсказание?..

Москва взята... Александр I вспомнил о прорицателе. По его приказу князь Голицын отправляет письмо в Соловецкий монастырь: "Монаха отца Авеля выключить из числа колодников и включить его в число монахов на всю полную свободу". И далее: "Ежели он жив и здоров, то ехал бы к нам в Петербург, мы желаем его видеть и с ним нечто поговорить". А для архимандрита соловецкого особая приписка: "Дать отцу Авелю на прогон денег, что должно до Петербурга, и вся потребная".

Письмо это пришло в Соловецкий монастырь в самый Покров. Архимандрит, получив его, испугался не на шутку. Он держал отца Авеля в "смертной тюрьме". А там "не токмо человеку жить нельзя, но и всякому животному". А так как Авель посмел заступаться за других заключенных, то соловецкий архимандрит и вовсе задался мыслью "уморить его совершенно": истязали Авеля нещадно.

А потому отписал архимандрит в Петербург: "Ныне отец Авель болен и не может к вам быть, разве на будущий год весною".

Новый указ, уже от имени Святейшего Синода, летит к архимандриту соловецкому: непременно выпустить отца Авеля из монастыря и "дать ему пашпорт во все российские города и монастыри, притом же, чтобы он всем был доволен, платьем и деньгами".

В 1830 году отец Авель пришел в Петербург. И прямо к князю Голицыну Александру Николаевичу, "человеку благочестному и боголюбивому", и тот спрашивал его "о судьбах Божиих".

С благословения митрополита Амвросия снова Авель пускается в странствия, посетил Царьград, Иерусалим, Афонские горы...

Наконец, "возвратился в Российскую землю и пожил на земле довольно долго, до старости лет своих". На этом заканчивается "Жизнеописание" монаха, но — не его многострадальный путь.

Современник Авеля Л.Н. Энгельгардт оставил нам в своих "Записках" любопытные сведения о монахе: "После того (изгнания Наполеона — *М.Л.*) Авель долго находился в Троице-Сергиевой лавре в Москве, и многие из моих знакомых его видели и с ним говорили: он был человек простой... и угрюмый. Многие барыни, почитая его святым, ездили к нему, спрашивали о женихах их дочерей, он им отвечал, что он не провидец и что он только тогда предсказывал, когда «вдохновенно было велено что говорить».

После смерти Авеля среди его бумаг осталась его переписка с графиней П.А. Потемкиной, урожденной Закревской, с которой он поддерживал добрые отношения. По этой переписке мы можем судить, как был напуган в свое время монах. Графиня интересовалась предсказаниями Авеля, но на эти просьбы он отвечал:

"Я от вас получил недавно два письма, и пишете вы в них: сказать вам от пророчества то и то... Мне запрещено пророчествовать именным указом в слух людям или писать на хартиях. Там сказано: "ежели монах Авель станет пророчествовать, то брать тех людей под секрет и самого монаха Авеля и держать их в тюрьмах или острогах под крепкими стражами... Я согласился ныне лутче ничего не знать, да быть не воли. Писано есть: будите мудры яко змии и чисты яко голуби, то есть буди мудр, да больше молчи... итак, я положился лутче ничего не знать, хотя и знать, да молчать".

Жизнь научила его многому. В общей же сложности в строжайших застенках он провел 21 год, но и под конец жизни снова попал в немилость. Самовольный монах часто отлучался из монастырей, а его боялись. И по приказу Николая I "для смирения" Авель был заключен в Суздальский Спасо-Ефимьевский монастырь, где и завершились его скитания.

Этот монастырь был не столько обителью для отказавшихся от мира подвижников, сколько острогом для заточенных в него духовных и светских лиц. Там стояла особая команда, а сам архимандрит был комендантом, и часовые отдавали ему честь. Строгость царила к заточен-

ным в узкие и мрачные затворы. Здесь сидели декабристы: Шаховской, Бобрищев-Пушкин. Позднее сюда заключали раскольничьих архиереев. Такой была последняя обитель прорицателя Авеля...

А что же ларец?

Сто лет неприкосновенным оберегалось пророчество Авеля. Ничья рука не прикасалась к тайнам. И вот наступило 11 марта 1901 года, столетняя годовщина кончины Павла. В этот день Николай II прибыл в Гатчинский дворец, чтобы исполнить волю своего предка. В гробовой тишине вскрыли ларец. Государь здесь же, в зале, прочитал несколько раз предсказание монаха. Печально было его лицо... Впрочем, он был готов к терниям и не раз повторял, что не случайно родился в день Иова Многострадального...

Грядущие страдания российского императора прорицал в свое время и Серафим Саровский, и знаменитый старец Варнава из Троице-Сергиевой лавры. Известно пророчество и не менее знаменитой Параскевы Ивановны, блаженной Паши из Дивеева.

Перед приездом императорской четы она приказала сделать девять глиняных фигурок, сварить котелок картошек в мундире и убрать из комнаты все стулья. Когда Николай с императрицей вошли, она посбивала палочкой фигуркам головы, предсказывая гибель царской семьи (как мы знаем, в Ипатьевском доме погибло 11 человек, но из них двое слуг добровольно приняли смерть). Картошку предложила на трапезу — скудны будут последние дни царской семьи... Предложила сесть — а стульев нет... Впоследствии это связали с арестом царя на станции Дно.

Час она говорила с царственными супругами наедине. Только слышали фрейлины, как в ужасе вскричала императрица: "Не может быть!" Тогда (это стало известно позднее) Параскева Ивановна взяла с кровати лоскуток красной материи и сказала: "Это твоему сынишке на штанишки, а когда он родится, поверишь тому, о чем я говорила". В Дивеево Николай с супругой приезжали за год до рождения наследника, о котором мечтали...

Что же все это? Досужий вымысел? Поистине, "мы любим только то, чему названья нет, что, как полунамек, загадочностью мучит..." Как прекрасной сказкой, зачитываемся преданиями о древних прорицателях, о Дельфийском оракуле, которого вопрошали перед всеми начинаниями герои и цезари... Но ведь был знаменитый Нострадамус! Однако в наши дни... Возможно ли?..

И тем не менее на Востоке я не раз встречала непонятные, да так и не понятые мною явления.

— Хочешь познакомиться с Матвеем Рабдановичем Чойбоновым? — спросили меня как-то бурятские друзья. — Он прекрасный лекарь, поэт и... ясновидец.

Он пришел ко мне в гостиницу вместе с известным в Бурятии художником. Темные очки скрывали глаза. Большой, грузный, несколько настороженный. Это было в 80-е годы. Он не знал еще, что мне от него надо. В это первое знакомство разговорился не сразу. Долго объяснял мне связь человека с космосом — как себе ее представляет.

— Я до 12 лет видел все в цве-

те, — рассказывал он. — Вот так проводил рукой по волосам — и мог сказать ребятам, что происходит на другой улице. Даже на расстоянии 10-12 километров. Дети и взрослые называли меня колдуном... Теперь это хорошее состояние приходит ко мне реже. Будто зеленые пальчики тихо заходят в волосы, — и тогда я знаю, что думает сидящий передо мной человек.

Может быть, понял, каким-то внутренним зрением увидел, что я сомневаюсь? Честно говоря, мне стало не по себе, когда он вдруг внимательно взглянул на меня и — назвал факты из моей давней жизни, обрисовал место, где я жила в молодости. Господи, ну откуда он мог знать то, что я сама давно забыла?

В одном из специальных институтов Монголии меня познакомили с двумя ясновидцами. На вид люди простые, лица не выказывали и малой толики интеллекта. В наружности того, что сидел ближе ко мне, было что-то больное, отталкивающее, взгляд маленьких глаз острый и неподвижный. Он еще в детстве обнаружил задатки, странные для обычного человека. Ребенком однажды проснулся среди ночи и почувствовал, что вот-вот случится пожар. Разбудил отца, сказал, что нужно принести воды, тушить огонь. "Воды в доме не было, я пошел к ручью, а это не близко. Оглянулся — полыхает несколько юрт...»

Вдруг я почувствовала, что ясновидец пристально глядит в мою сторону. Его взгляд буквально сверлил меня. Он, видимо, уже заглянул в мою судьбу. И я — струсила. И жестами попросила — не надо. Слава богу, провидец переключил внимание на моего переводчика, к его несказанному удовольствию. Надо ли говорить, что он вышел из кабинета потрясенный...

А я вспомнила, как много лет назад в Болгарии тамошние писатели советовали мне съездить к знаменитой Ванге. Но — нужно ли знать будущее? И зачем? Чтобы стать рабой неизбежного? Снова и снова задавалась я этими вопросами.

ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В 8 ВЕЧЕРА ?

Окончание. Начало на стр. 61

Каждый год весной мы дружно передвигаем стрелки часов на час вперед, а осенью вновь возвращаемся к зимнему времени — такое передвижение стрелок обеспечивает более полное использование светлого времени суток и приводит к значительному уменьшению расхода электроэнергии. Но у перевода стрелок есть один большой недостаток: два раза в год все, вплоть до самых малых детей и беременных женщин, вынуждены ломать свои биоритмы. А сон в оптимальное (самое темное) время принес бы главную экономию — экономию нашего здоровья, что, несомненно, важнее любых киловатт-часов.

Ян Шенкман

МУЗЫКА

БИТЛЗ

Классика XX века?

Их имена — Джон, Пол, Джордж и Ринго. Группа называется Битлз. Верней, называлась. Дело было сорок лет назад в городе Ливерпуле. Тогда-то всё и закрутилось, когда шестнадцатилетний Джон Леннон повстречал четырнадцатилетнего Пола Маккартни. На протяжении следующих трёх лет к ним присоединились Джордж Харрисон и Ричард Старки (Ринго Старр). Джон и Джордж играли на гитарах, Пол — на бас-гитаре, а Ринго сидел за ударной установкой. Ни один из четверых не имел музыкального образования. И это, как ни странно, пошло на пользу их творчеству. От формального образования творческие органы косне-ют, считали они.

Битловские песни корнями уходят в негритянский блюз, джаз, англий-скую народную музыку, европейскую

сонатную классику... Это далеко не все источники, которыми пользовались битлы. Их первые альбомы просты и энергичны: бесшабашный рок-н-ролл, приправленный английским юмором. В этом Битлз не были оригинальны. Такую музыку в начале шестидесятых играло большинство английских команд. Ориентиром служили Элвис Пресли и чёрные музыканты, такие, например, как Чак Берри и Би Би Кинг, выступавшие не так давно в Москве.

Что же выделило Битлз на фоне талантливых и высокопрофессиональных коллег? Что сделало их первыми и единственными? На этот вопрос ответить будет трудно. Исследователи выдвигают разные версии. Одним кажется, что всё дело в рекламе, которую британские средства массовой информации сделали новой группе. Но еще никому не удавалось с помощью рекламы продать заведомо некачественный товар. Хотя практика российского шоубизнеса оставляет этот вопрос открытым...

Другой вариант — эмоциональная разрядка, которую несла битловская музыка, оказалась крайне уместной на фоне политических передряг бурных шестидесятых: атомная угроза, Карибский кризис, убийство Кеннеди, советские танки в Европе... Но и это, думаю, не ответ. По обе стороны Атлантики в то время было немало достойных команд, которых могла вынести та же волна, что и Битлз. Но на вершине оказались именно они.

«Фантастика, — писали английские газеты, — подростки сами сочиняют музыку и исполняют её!» «Правда ли, что ваша музыка олицетворяет бунт против старшего поколения?» — спрашивали журналисты Пола Маккартни. «Это грязная ложь», — отвечал Пол. Он не желал быть ангажированным никем и ни по какому поводу.

Существовали и другие, не менее странные объяснения успеха великой группы. Одно время говорили, что всё дело в их экстравагантных по тем временам причёсках. Или в том, что ударник играет на сотую долю такта быстрее, чем нужно, и именно это придаёт музыке особый шарм. Так или иначе, Битлз стали миллионерами, получили королевские ордена, их альбомы занимали первые места в хит-парадах. Концерты собирали огромные стадионы, а битловская музыка определила ценности нескольких поколений... На смену мифу «из посудомойки — в президенты» пришел, кажется, новый миф. Элвис Пресли, бывший шофёр грузовика, ставший поп-звездой, был фигурой недостижимой, космической. А такими, как Битлз, мог стать каждый. Они — одна из первых команд без ярко выраженного лидера, воплотившая образ веселой компании друзей, четырех мушкетёров с гитарами...

Видимо, ближе всего к ответу на вопрос «почему?» профессиональные музыканты. Они находят в песнях Битлз аналогии с музыкой средневековых менестрелей и Шубертом, удивляются врождённой пластичности музыкального мышления... Конечно же, они правы. Внешняя простота битлов обманчива. За ней кроется то симфоническая, то авангардно-джазовая форма... И при максимуме естественности — практически ни одного самоповтора.

Андрей Макаревич определил это одним словом: «Волшебство». Действительно, было в них что-то магическое. Особенно для советских людей. Музыка, пронизанная ощущени-

ем любви, а главное, — свободы, действовала на первых советских рокеров (и не только на них) чище любого наркотика. Битлз были фантастически свободны, лишены ложного пафоса, относились к святыням мировой культуры с детской непосредственностью...

Битловские сумасбродства никогда не были агрессивны. Скорей, подкупали и очаровывали. Они играли задом наперёд «Лунную сонату», могли пригласить симфонический оркестр для записи нескольких нот или индийских музыкантов для игры на экзотическом ситаре в самом неожиданном месте песни. Одинаково легко рифмовали текст цирковой афиши и тибетскую Книгу Мёртвых, наивно пытались заставить скрипку звучать в несвойственной ей октаве... Да мало ли что ещё. При этом чувство вкуса никогда им не изменяло.

Их музыку называют классикой двадцатого века. Это не пустые слова. Просто понятие «классика» придётся переосмыслить. Негритянские блюзовые критики обвиняют Битлз в том, что те превратили блюз и рок-н-ролл — в искусство. Забавное обвинение. Но и в нём есть свой резон. Начав с раздражающе громкой танцевальной музыки, Битлз постепенно настолько усложнили творческий процесс, что каждая их песня знаменовала рождение нового стиля. Они были удивительно щедры на мелодии и идеи: включали в композицию элементы карибской музыки «рэгги» — и моментально десятки групп начинали играть «рэгги-рок». «Утяжеляли» звучание электрогитары — и хард-рок входил в моду... А Битлз уже шли дальше, не оглядываясь назад... Группа чуть ли не сознательно избегала популярности.

Со второй половины шестидесятых они перестали давать концерты. Заперлись в студии звукозаписи на лондонской улице Эбби роуд и записывали свои альбомы, отстоящие от первых рок-н-роллов на тысячу световых лет. О том, как изменилось их отношение к музыке, свидетельствует статистика. На запись первой пластинки группа потратила двое суток и пользовалась лишь подручными средствами. «Оркестр клуба одиноких сердец Сержанта Пеппера», признанный критиками альбомом всех времен и народов, группа вынашивала как ребёнка — девять месяцев. Музыканты работали над записью так, как симфонический композитор работает над партитурой: дописывали и заменяли куски, на ходу сочиняли новые композиции, пользовались самыми сложными техническими приспособлениями... О том, чтобы сыграть всё это на концерте, не могло быть и речи.

Неконцептуальное мышление — вот что всегда отличало Битлз, было их фирменным знаком. Их способ жить и писать музыку не вписывался (и не вписывается) ни в одну из известных систем. И тем самым охватывает все системы. Борис Гребенщиков утверждает, что битловская музыка деструктивна. Описывает он свои ощущения следующим образом:

«Битлз никогда не были позитивной группой. Мы их любим до сих пор за то, что в них огромное количество опасностей. Это как дверь, которая может вывести куда угодно. Ты стоишь перед ней, можешь её открыть... Но что там дальше? Может, совсем не то, что хотелось... Для меня Битлз — явление не из этого мира. Они — архаика, то, что было до нас и продолжается параллельно нам, но не имеет отношения к нашему миру. Есть такие штуки, которые просто не

имеют отношения к музыкальным инструментам. Я бы сказал, что это единственно абсолютно достоверный артефакт принципиально другого разума. Песни «Строуберри филдз форэвер» и «Пенни Лэйн» расширили вселенную на двадцать порядков — без особенного ритма, без агрессии, без всего, что должно быть в рок-н-ролле. Неизвестную вселенную дают прямо здесь: если ты с ней справишься — бери. Странно, жутко и красиво — до полного беспредела. «Строуберри филдз форэвер» — страннейшее сочетание звуков, которое вдруг работает. Если ты способен разобраться в нём — оно твоё. На всех их альбомах, особенно начиная с «Рабер соул», зарождалось то, что значительно превосходит масштабы человеческого мышления. На «Револьвере» идёт абсолютный процесс творения. «Сержант Пеппер» — это распад. На «Мэджикал Мистери Тур» этот распад удаётся обойти, но «Белый альбом» — уже смерть. А «Эбби Роуд» я просто боюсь и не буду слушать в незащищённом состоянии».

«Эбби Роуд» — последний альбом, записанный группой. К семидесятому году ансамбль фактически перестал существовать. Великие иллюзии, рождённые музыкантами, начали рушиться. Поколение, выросшее на битлах и верившее, что музыка может спасти мир, стремительно взрослело. Молодые люди, сидевшие под дождём на фестивале в Вудстоке и тёмными лондонскими ночами распевавшие «Йеллоу сабмарин», незаметно превратились в конторских служащих, солидных бизнесменов, добропорядочных обывателей... Повзрослели и сами Битлз.

Такое впечатление, что в конце своей карьеры они откровенно подставлялись. Похоже, им просто надоело быть объектами поклонения, винтиками в механизме шоу-бизнеса. Битлз снимали кино, не умея этого делать, рисовали, выпускали книжки, занимались бизнесом, как они выражались, «положив ноги на стол».

Леннон говорил: «Нужно несколько человек, чтобы запустить машину, а потом они сами себя уговаривают, и обманывают, и убеждают, что это очень важно. Короче говоря, один большой обман — вот что это такое. Мы — тоже обман. Мы знаем, что обманываем людей, потому что они хотят быть обманутыми. Они предоставили нам свободу обманывать их. Всё это, вообще-то, печально. Когда мы не смеёмся, это значит, что мы обманываем себя, принимаем себя всерьез, начинаем думать, что имеем значение. Почему-то люди не хотят просто посмеяться. Если бы, написав песню «Она уходит из дома», мы сознались, что на самом деле думали о бананах, никто бы нам не поверил. Люди не хотят верить в такое. И Бетховен — обман. Так же, как и мы. Он просто делал свою работу, и всё. Вот, например, премьер-министр понимает, что он обыкновенный парень? Не знаю. Может, и он попадается на удочку всего этого притворства и перестаёт понимать, что он делает. Самое противное заключается в том, что послушаешь его, и вроде кажется: он-то всё понимает, а на самом деле — ни черта не понимает. Вокруг все думают, что Битлз понимают что к чему. Ничего подобного. Мы просто делаем своё дело. Но никто в это не поверит. Им всем обязательно надо, чтобы во всём был глубокий смысл».

Вот Леннон и старался разрушить эту иллюзию. Не ценил того, что у

него было. Сначала заявил, что Битлз популярнее Иисуса Христа, потом вернул королеве правительственную награду. Женился на японской авангардистке. Вместе с ней устроил знаменитый «бед-ин» — постельную забастовку в защиту мира. Поселился в Штатах и несколько лет вообще не занимался музыкой, доказав, что может прекрасно обходиться без популярности. Замкнувшись в кругу семьи, сумел излечиться от наркомании. Как хороший буддист, отсекал привязанности, становился всё свободней. Однако сам пал жертвой обмана, которому сопротивлялся всю жизнь. 9 октября 1980 года он был застрелен собственным поклонником, сдвинувшимся на почве битломании. Убийца считал каждое слово Леннона священным, почитал его за пророка. Но потом был жестоко разочарован: новый, не битловский Леннон его не устраивал...

В Питере живёт человек, который — несмотря на то, что ему около пятидесяти лет, — называет себя просто: Коля Васин. Он знает о Битлз столько, сколько только может знать человек, живущий в другое время в другой стране. Видимо, сильно они его потрясли. «Исчезли подавленность и страх, воспитанные годами. Я понял, что всё, кроме Битлз, было насилием надо мной», — так вспоминает он о своей первой реакции на музыку ливерпульской четвёрки. Васин — идеалист. Слово *битлз* переводит с английского как — «любовь»... Смерть Джона Леннона в восьмидесятом сильно его подкосила... Из года в год он организует фестивали и праздники, посвящённые дням рождения битлов, пытается собрать деньги на Храм Леннона и назвать именами любимых музыкантов улицы родного города... Конечно, у него ничего не получится. Но как-то приятней жить, зная, что на свете есть такой Коля Васин.

Пол, Джордж и Ринго остались живы и заняты каждый своим. Пол — признанная поп-звезда, его песни не выходят из хит-парадов по многу лет. Новые поклонники уже привыкли видеть его седым. Джордж одно время увлекался восточным мистицизмом, сейчас почти не даёт концертов и редко появляется в студиях. Ринго — самый весёлый и добродушный из них — делал карьеру в кино. Впрочем, не слишком удачно. В общем, жизнь шла своим чередом. И вот недавно произошло то, чего никто не ожидал: Битлз снова собрались в студии. Собрались, чтобы записать и выпустить полное собрание сочинений: записи, не вошедшие в официальные альбомы, репетиционные варианты и многое другое. Со времени распада группы прошло четверть века, но неожиданно репертуар Битлз пополнился новыми песнями. Незадолго до смерти Леннон напел на бытовой магнитофон несколько куплетов под гитарный аккомпанемент. А недавно Маккартни, Харрисон и Старр аранжировали и записали эти две композиции. Пол вспоминает: «Было странное ощущение... Казалось, что Джон присутствует в нашей студии...» Одна из песен называется «Итс рил лав». «Это действительно любовь», — поёт Джон как ни в чём не бывало...

А ещё Джон говорил: «Жизнь — это то, что происходит, пока ты занят другими делами». Вот куплю себе «Антологию Битлз», поставлю кассету на магнитофон: другие дела отходят на второй план, и начинается волшебство...

Павел Павельев

МОДА

ТРЕНИРОВКА СЛУХА

В мартовском номере журнала «Будь здоров!» за нынешний год я с интересом прочитал статью Б. Бочарова «Я плохо слышу». Хорошая, нужная статья, но с одним утверждением автора согласиться я не могу. Б.Бочаров считает одной из причин снижения слуха увлечение аудиоплейерами.

Да, аудиоплейер при неправильном, неграмотном использовании (как и любой другой прибор) может нанести ущерб здоровью. Но это вовсе не означает, что он вреден сам по себе. Когда Б. Бочаров пишет о том, что аудиоплейеры способствуют снижению слуха, он имеет в виду молодых людей, привыкших пускать звук на полную мощность. На самом деле запороговые децибеллы вовсе не обязательное свойство аудиоплейеров.

По профессии я — гидроакустик, привык слушать «шумы» через наушники, и мне точно известно, что от нормального, спокойного, не раздражающего слуха звучания вреда никакого нет и быть не может. Звуки же чуть тише этой нормы слух тренируют, улучшают. Я убедился в этом на примере моей 74-летней мамы.

Как же определить норму звучания? Если наушники снять с уха и сдвинуть к щеке, и звук при этом становится неслышным,то это и есть тот уровень громкости, который повредить не может. Но если в вагоне метро или электрички рядом с вами оказывается молодой человек с наушниками аудиоплейера и вы хорошо слышите музыку, то, значит, молодой человек оглушает себя. Вот этих признаков достаточно, чтобы определить, что полезно, а что вредно.

Еще одна опасность — это наушники, которые, плотно закрывая уши, изолируют человека от внешнего мира. На улице и в транспорте из-за таких наушников можно оказаться в сложном положении, стать жертвой или причиной дорожных происшествий. Такими наушниками можно пользоваться дома, в спокойной обстановке. Сейчас появились совсем другие наушники, маленькие, которые просто вставляются в ухо. Пользуясь ими, можно одновременно слышать окружающих людей, отвечать на их вопросы. Эти наушники совершенно безопасны.

Аудиоплейеры считаются молодежной модой. Но люди и среднего, и пожилого возраста с огромной пользой для себя тоже могут слушать кассеты и компакт-диски с музыкой, которая им по душе. Не все из нас могут проникнуться достоинствами рок-музыки, но ведь классику, народную музыку, эстраду мы оценили давно. Однако слушать любимые мелодии удаётся лишь от случая к случаю. А аудиоплейеры дают возможность наслаждаться любимой музыкой в любое удобное для тебя время. Плейеры так же, как и любые кассеты, продаются везде. Они относительно недороги. А удовольствие от хорошей музыки — неоценимо.

Алексей Григорьев

ЗВЕЗДЫ

ПРЕКРАСНЫЙ МИР БЕЛЬМОНДО

Обыгрывать фамилию известного человека считается в журналистике дурным тоном. Но в данном случае жаль упустить такой случай. Фамилия этого актера в переводе с итальянского означает «прекрасный мир»! В этом мире бушуют театральные и киношные страсти, происходят захватывающие погони, нередки драки, даже кровь льется в избытке. Но у главного героя глаза всегда остаются грустными, даже если он улыбается, а на его лице блуждает самоуверенная, но вместе с тем и виноватая усмешка...

В апреле 1998 года ему исполнится 65 лет. «Последней легендой французского кино» именует журнал «Пари-матч» этого актера, которого, согласно опросам, три четверти всех французов считают лучшим в стране и называют уменьшительным именем Бебель.

Свое 60-летие он праздновал

шумно, весело, с озорством — в соответствии с собственным характером. К восторгу гостей даже изобразил стриптиз, оставшись в пиджаке, но в трусах, за что впервые на публике удостоился горячего поцелуя своей нынешней подруги Нати Тардивель, которая моложе его на 33 года.

На тот день рождения Бельмондо пригласил более 300 человек — весь театральный и кинематографический бомонд Парижа. «Начнем веселиться без промедления!» — провозгласил юбиляр и сам показал пример гостям. После упомянутого вполне целомудренного стриптиза, под рыдающие скрипки цыганского оркестра неутомимый Бебель кокнул стопку тарелок о собственную макушку. На счастье.

И тогда, в 60, и сегодня, в 64, он все тот же крепкий, прекрасно сложенный, полный сил и энергии мужчина, по которому страдает не одно женское сердце. А его собственное (пока, во всяком случае) занято прекрасной блондинкой Нати.

Впрочем, в нынешнем году его обидели. «Каннскому фестивалю 50 лет, а я работаю в кино уже 40, — и меня не пригласили!» – пожаловался Жан-Поль журналистам. Правда, он не упомянул о том, что и сам в прошлые годы не раз обижал Канны, даже не отвечая на приглашения. В чем там было дело, сказать трудно. Это еще один миф из прекрасного мира Бельмондо. Такой же, как легенды о трудном детстве, бедной юности, неудачной карьере боксера.

Все это выдумки. Его отец был скульптором реалистического направления. Заказы приносили ему не меньшие доходы, чем, скажем, в советские времена — Налбандяну, а в постсоветские — Глазунову. Семейство проживало в самом богатом и фешенебельном округе Парижа, и в детстве малютке Жану-Полю ни в чем не было отказа. Рос он избалованным неслухом, школы менял, как впоследствии женщин, а нос ему сломали не на боксерском ринге (там его успехи были весьма скромны — четыре победы, столько же поражений и одна ничья) и не в драке с бандитами, а во время потасовки на школьном дворе, где более сильные сверстники проучили «мартышку» Жана-Поля.

В кино же он оказался благодаря случайному знакомству с прославленным режиссером Жаном-Люком Годаром. «Когда я заходил в кафе «Флор», — вспоминает Бельмондо, — я постоянно чувствовал на себе взгляд странного типа в черных очках. Я даже подумал, что он проникся ко мне не просто дружескими чувствами. А однажды господин подошел ко мне и произнес: «Не хотите ли принять участие в киносъемках у меня на квартире?» — «Ну, так и есть! Гомик!» — решил я. Но жена мне сказала: «Чем ты рискуешь? В крайнем случае двинешь ему в челюсть — и все!»

Годар и вправду был во многом странен, но именно он стал основоположником «новой волны» во французском кино, столь же эпохальной, как в свое время итальянский неореализм. А короткометражная лента «Шарлотта и ее парень», снятая на квартире Годара с участием Бельмондо, была первой ласточкой этой волны.

А в 1960 году Годар снял картину «На последнем дыхании», где главную роль сыграл Бельмондо, ставший после этого настоящей кинозвездой. Появившись там в облике молодого и симпатичного угонщика машин, он наметил портрет нового по-

коления — циничного, разбазаривающего себя по пустякам, но и терзающегося такой жизнью.

Бельмондо и сегодня готов продолжать свою блестящую актерскую карьеру (он снялся примерно в 90 фильмах) и без конца повторять свои безумные киношные трюки вроде тех, что проделывал в «Страхе над городом», где он, полицейский комиссар, ползет по крыше мчащегося поезда метро, преследуя гангстера, а потом, вися на тросе, прикрепленном к вертолету, с размаху выбивает оконное стекло в небоскребе и врывается в комнату, где засел другой преступник...

Французский писатель Анри Верней, автор сценария «Страха над городом», сказал как-то: «Бельмондо — из той же актерской плеяды, что и Леметр, Барримор, Габен...» Жан Габен хорошо известен у нас, а вот о двух других стоит сказать несколько слов. Леметр (точнее, Фредерик-Леметр) — французский актер XIX века, работавший в демократических «театрах бульваров» Парижа и в 1836 году с огромным успехом сыгравший главную роль в пьесе Александра Дюма-отца «Кин, или Гений и беспутство» (она часто шла и на русской дореволюционной сцене, где блистал Мамонт Дальский), а Джон Барримор — крупнейший актер-трагик в США начала нашего столетия. Уже несколько лет подряд Бельмондо играет в спектакле «Кин, или Гений и беспутство» на сцене парижского «Театра варьете», где за полтораста лет до него дебютировал в той же роли знаменитого английского трагика Эдмунда Кина и Фредерик-Леметр.

И все же Жану-Полю Бельмондо 64. И он уже дед, безумно любящий трех своих внуков — шестилетнего Алессандро («подарок мне от сына Поля и его жены Луаны»), девятилетнюю Аннабель и пятилетнего Кристофера («а этих презентовали мои дочь Флоранс и зять Крис»). Поскольку Крис — американец и Аннабель родилась в Сиэтле, счастливому деду пришлось слетать на крестины в США между двумя своими спектаклями в «Театре варьете».

Жан-Поль к тому же прекрасный сын. Согласитесь, не всякий 60-летний сын станет навещать свою 90-летнюю маму дважды в день.

Недавно Жан-Поль Бельмондо дал интервью еженедельнику «Парижматч». Приведу самые любопытные вопросы и ответы.

«— Актеры, подобные Леметру, Барримору или Габену, не имеют возраста. А вы его ощущаете?

— Ничуть. Я чувствую себя по-прежнему 20-летним. Много ли вы знаете профессий, позволяющих быть то жандармом, то вором, да еще получать за это деньги? Быть актером — великое благо. Мой отец умер в 84 года и всю жизнь оставался молодым. Он не переставал интересоваться буквально всем. Моя мать — из той же породы людей. Чтобы не стареть, надо просто не терять вкус к жизни и не бурчать: «В мое время все было лучше!»

— Вы в отличной физической форме. Как добиваетесь этого?

— Прежде всего благодаря спорту. Люблю велосипед, теннис, гимнастику. Луплю мешки с песком, что избавляет от желания лупить по мордам тех, кто мне противен.

— Что доставляет вам больше радости — сама жизнь или кино?

— Мой брак в обоих этих случаях — счастливый. За 40 лет кино в огромной степени обогатило меня. Но и жизнь не обижала.

— Вы сомневались когда-нибудь в своем таланте?

— Сомневается каждый актер. Когда через 28 лет я решил вернуться в театр, да еще играть в «Ки́не», я был очень неуверен в себе.

Каждый вечер, выходя на сцену, я говорил себе: «Только бы не провалиться!». Если актер никогда не испытывает таких терзаний, то значит, он считает себя самым лучшим. А лучших не бывает. Если же артист заявляет, что играет не для публики, что аплодисменты его не волнуют, то ему лучше лицедействовать перед зеркалом у себя дома. Что касается меня, то признаюсь: овации мне никогда не надоедают.

— Вы очень богатый человек, добились успеха в жизни, вам уже не надо самоутверждаться. Смогли бы вы сегодня отказаться от своей профессии?

— Нет. Я не могу без нее. Если бог дал человеку дар, то следует умело использовать его.

— А если не актером, то кем бы вы стали в жизни?

— Живописцем или скульптором, хотя я и не особо одарен в этой области. Но мне это интересно: я постоянно посещаю Лувр, во время поездок хожу в музеи.

— Говорят, в тот день, когда вы снимались в «Страхе над городом», выделывая свои трюки на крыше поезда метро, один контролер сказал вам: «Браво! Я не решился бы на такое даже за миллион франков!», и вы ответили: «Я — тоже!». Вас упрекали в том, что вы потратили свой талант на коммерческое кино...

— Я никогда не снимался в фильмах только ради хлеба насущного. Я всегда делал то, что доставляло мне удовольствие. Именно благодаря этому мне удалось сыграть и в «Ки́не», и в «Сирано де Бержераке» так, как я хотел. При этом я без всяких колебаний предпочитаю быть «мускулами с хорошей дыхалкой», чем жалким актеришкой, корчащим из себя гения.

— Видя ваше лицо, обычно покрытое загаром, и собачонку Майю у вас на руках, иногда говорят, что вы стали похожи на карикатуру на самого себя. Вам это забавно или обидно?

— Вам моя собачка не нравится? Она появилась в моей жизни совершенно случайно, но я бы считал себя негодяем, если бы избавился от нее только потому, что это кому-то не по нраву. Меня бы не взволновало, даже если бы меня изобразили в кукольном театре, да еще бы позлословили по этому поводу. И вообще — разве любят человека, добившегося успеха?

— Существуют ли люди, перед которыми вы испытываете робость?

— Я восхищаюсь Марлоном Брандо и Робертом Де Ниро, но робеть перед ними, артистами?! Скорее уж перед каким-нибудь ученым, исследователем. Единственный человек, перед которым я действительно оробел, — это Шарль де Голль. Когда однажды я стоял перед ним в Елисейском дворце, я почувствовал себя таким маленьким...

— Вы никогда не афишировали своих политических пристрастий. От безразличия или из-за предусмотрительности?

— Ни то ни другое. Я в курсе того, что происходит в мире. Не выхожу по утрам из дома, не прочитав газет. Но я — актер, и мой долг заключается в том, чтобы играть для всех. Живя в роскоши, легко кричать: «Надоела эта безработица! Надоели эти войны!» Но если я могу чем-то по-

мочь людям, то лишь тем, что какой-нибудь бедняга-рогоносец, или безработный, или больной забудется на два часа, окунется в мир грез.

— И все-таки что могло бы заставить вас выйти на уличную манифестацию?

— Ни правым, ни левым это бы не удалось. Но если бы моя страна потеряла свободу, если бы к власти пришел диктатор, тогда — да!

— Вы не утратили способности удивляться?

— Незадолго до своей смерти, это было воскресным утром после завтрака, отец сказал мне: «Пойду в Лувр». Я спросил, зачем. «Чтобы учиться, малыш!» — ответил он. Я запомнил это на всю жизнь. Я буду удивлен, если в один прекрасный день сыграю роль, которую, по всеобщему мнению, мне не дано сыграть. А в тот день, когда мне больше не захочется ни удивляться самому, ни удивлять других, я тихо уйду.

— Вы любите бокс. Сумеете ли прекратить собственный бой, когда станет невмоготу?

— Я не состарюсь на сцене. Габен всегда повторял: «Я продолжаю свое дело, чтобы платить налоги». Но это неправда. Он безумно любил дело, которым занимался. Я триста раз сыграл Сирано, и ни разу это не было мне в тягость. Я и смерть на сцене всегда играю по-разному.

— Похоже, ваша карьера сложилась счастливо. У вас нет ощущения, что когда-то произошла осечка, была неудача?

— Я не раз ошибался — и в актерском ремесле, и в жизни. Но ошибался невольно, думая, что поступаю правильно. Знаю одно: никогда не стоит быть слишком предусмотрительным.

— Вы относитесь к типу мужчин, которые покидают женщин, или к тем, кого оставляют женщины?

— Ни к тому, ни к другому. Мы всегда расставались по взаимному согласию. Тут мне тоже повезло: с женщинами, которых я любил, у меня не бывало неприятностей.

— Вы как-то сказали: «Бесчестье страшит меня больше смерти». Что вы имели в виду?

— Бесчестьем для меня было бы выйти на сцену и заявить: «Дамы и господа! Я не могу играть». Что до смерти, то она меня никогда не страшила. Я неизменно чувствовал себя защищенным, был уверен, что ничего со мной не может произойти: не попаду в катастрофу, не сломаю ногу. Признаюсь: я вообще долгое время верил в то, что я бессмертен...

— А вы никогда не уставали от того, что вы Жан-Поль Бельмондо?

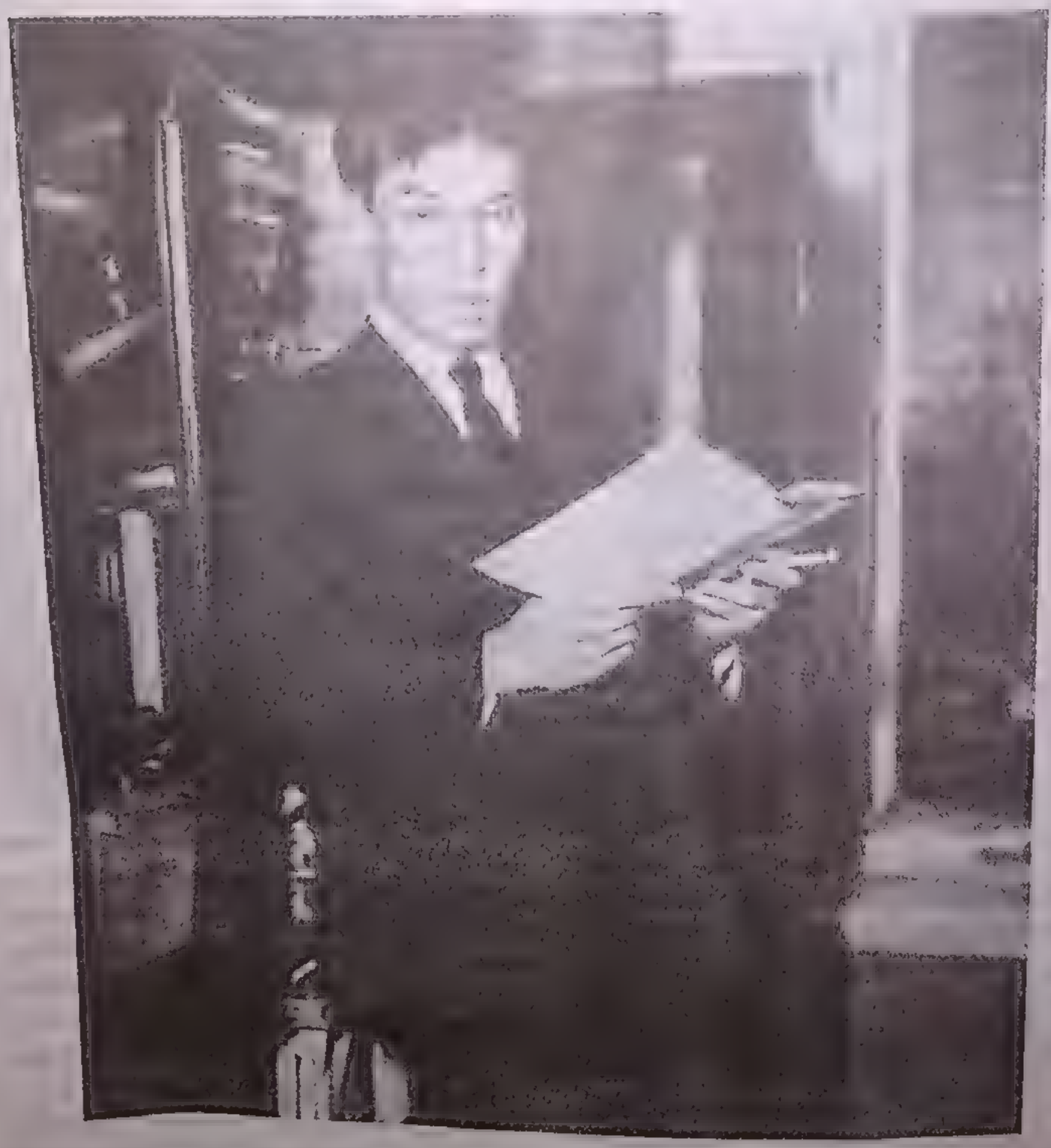
— Однажды в кафе ко мне подошел какой-то тип и спросил: «Правда, что вы — это он?» С того дня я больше не задаю вопросов самому себе.».

От редакции. Посольство ФРГ в Москве провело конкурс среди российских журналистов, пишущих о Германии. Алексей Григорьев, автор очерка о Бельмондо, который вы только что прочитали, представил на конкурс пять статей, в том числе три, опубликованные в журнале «Будь здоров!»: «Болезнь и смерть Моцарта», «Болезнь и смерть Бетховена», «Шуман. Грезы любви и смерти» (№ 7 — 10, 1995 год). Мы рады сообщить, что наш давний друг и коллега занял в этом конкурсе первое место и получил премию — недельную поездку в Берлин. Сердечно поздравляем и гордимся!

Александр Афанасьев

ТИПОЛОГИЯ

Музы Пастернака



Борис Пастернак, 1927 г.

В предыдущем номере была предпринята попытка воссоздать психологический портрет Бориса Пастернака с позиций типологии личности. Прежде чем перейти к теме, заявленной в заголовке, напомню суть такого подхода. В психическом типе личности можно выделить четыре основные функции: Волю, Логику, Физику и Эмоцию. От того, в каком порядке природа положила эти кирпичи друг на друга, во многом зависит внутренний строй человека. Та функция, которая оказалась на I ступени психологической иерархии, отличается избыточностью, силой, склонностью к монологу, стремлением к результату; функция II ступени — нормальная, сильная, склонная к диалогу, к процессу; для функции, находящейся на III ступени, характерны слабость, ранимость, диалог, процессионность; для функции IV ступени — безразличие, слабость, монолог, результативность

А теперь речь пойдет об особенностях психотипа Бориса Пастернака на примере его взаимоотношений с женами — Евгенией Владимировной и Зинаидой Николаевной.

Отношения Бориса и его первой жены Евгении Пастернак во многом определялись перекрестьями функций: Эмоции с Волей и Физики с Логикой.

Борис Пастернак	Евгения Пастернак
I Эмоция	I Воля
II Воля	II Эмоция
III Физика	III Логика
IV Логика	IV Физика

Судя по немногим описаниям юной Евгении Пастернак, она и внешне и внутренне напоминала Ахматову. Вот один из ее ранних портретов: "Гордое лицо с довольно крупными смелыми чертами, тонкий нос со своеобразным вырезом ноздрей, огромный, открытый, умный лоб. Женя одна из самых умных, тонких и обаятельных женщин, которых мне пришлось встретить". Если же припомнить, что, по словам Ахматовой, Пастернак как-то под завесой разговора об одной начинающей поэтессе и ее пытался обнимать, то можно догадаться: влечение к женщинам этого типа не оставило его и после развода с Евгенией Пастернак.

Об особом расположении, питаемом Пастернаком к типу Ахматовой, свидетельствует, кроме всего прочего, его тайная любовь к Ларисе Рейснер — знаменитой большевистской воительнице. Это был все тот же "ахматовский" психотип, и Пастернак, многих близких за свою жизнь схоронивший, кажется, только смерть Ларисы Рейснер в 1926 году оплакал в написанных по этому случаю стихах.

Лариса, вот когда посожалею,
Что я не смерть и ноль
в сравненье с нею.

Через двадцать лет, когда Пастернаку пришло время давать имя главной героине своего романа, он назвал ее Ларой. И о том, в чью честь он так нарек ее, Пастернак прямо написал Варламу Шаламову, некогда также тайно влюбленному в Рейснер: "Имя главной героине я дал в память о Ларисе Михайловне".

Когда Борис Пастернак и Евгения Лурье впервые встретились, они

Продолжение. Начало в №4 — 7, 1997 г.

должны были ощутить ток взаимного узнавания. Оба по высоко стоящей Воле — личности, аристократы, исполненные чувства собственного достоинства и веры в себя. Оба по высоко стоящей Эмоции чувствительны, артистичны, что подтверждали и сферы их занятий: он — поэт, она — художница. Оба по низко стоящей Логике склонны к скепсису и по низко стоящей Физике — не от мира сего, непрактичные, пренебрегающие презренной пользой люди. Чем не пара?

Поначалу единая шкала ценностей действительно придала их отношениям тональность и окраску медового месяца. Однако прошло время, и на свет полезли прежде скрытые, но заложенные природой шипы. Выяснилось: у нее Эмоция и Логика процессионны, поэтому она очень общительный человек. У него же они результативны, поэтому он, напротив, замкнут, из всех форм общения предпочитает общение с самим собой и если вступает в разговор, то речь его выглядит восторженным, бурным, не рассчитанным на собеседника монологом (I Эмоция).

I Воля Евгении Пастернак, в свою очередь, так же мало красила жизнь ее мужа. Мало того что Евгения склонна была хронически отстаивать свою независимость в условиях, когда на нее никто не покушался, но и делала попытки, скорее удивлявшие, чем пугавшие Пастернака, подчинить его себе. Заметная даже со стороны ревнивость жены, ранившая и унижавшая поэта, была лишь одним из проявлений ее честолюбивых притязаний.

Особенно обострило отношения между супругами рождение ребенка. Оказалось, что аскетизм IV Физики Евгении Пастернак гораздо искреннее аскетизма III Физики самого Пастернака. Ее совсем не интересовал быт, и рождение ребенка сделало ее жизнь очень трудной. Сам же Пастернак был несказанно рад сыну как чрезвычайно важному для его III Физики подтверждению мужественности, но хроническое безденежье и хозяйственная беспомощность юного отца облегчить жизнь семьи, понятно, не могли. Усугубляло положение то обстоятельство, что рождение ребенка потребовало от Евгении Пастернак перерыва в ее художественных занятиях, а это равносильно было едва ли не полному личному краху, так как по своей I Воле и II Эмоции именно в художественной карьере видела она свой подлинный интерес и возможность самореализации.

И тут выяснилось, каким самообманом был их брак, как на самом деле далеки друг от друга они, поначалу мнившие себя сиамскими близнецами. Позднее Пастернак написал:

> Верой в будущее не боюсь
> Показаться тебе краснобаем.
> Мы не жизнь, не душевный союз, —
> Обоюдный обман обрубаем.

В основе непосредственных причин, приведших к разрыву, конечно же, лежала процессионность Воли и Физики Пастернака. Порядок функций женщины, занявшей место Евгении Пастернак, — лишнее тому подтверждение.

Интересно сравнить психотипы Бориса, Евгении и Зинаиды Пастернак (его второй жены).

Евгения Пастернак	Борис Пастернак	Зинаида Пастернак
I Воля	I Эмоция	I Эмоция
II Эмоция	II Воля	II Физика
III Логика	III Физика	III Воля
IV Физика	IV Логика	IV Логика

Даже мимолетний взгляд на схему этого "треугольника" подсказывает, что и на что менял Пастернак. Низко стоящая Логика и высоко стоящая Эмоция и после первого брака остались для поэта привлекательны. Коренным образом переменилось его отношение к проблеме взаимодействия по процессионным функциям — Физике и Воле. Трудно не заподозрить, что в этой смене была своя закономерность.

Объясняя истоки своей привязанности к Зине, поэт как-то написал: "Она так же глупа, нелепа и первоэлементарна, как я. Так же чиста и свята при совершенной испорченности, так же радостна и мрачна". Казалось, Пастернак воспринимал свою вторую жену как существо психологически тождественное себе и был, надо сказать, не далек от истины. Результативные функции у них действительно совпадали, а перекрестье по процессионным, при разнице в ценностях, давало долгосрочную общность интересов. Именно это перекрестье привлекло их друг к другу и удержало вместе до гроба.

Кто бы ни писал об этом браке, все сходились на том, что Пастернака к Зинаиде Николаевне привлекла ее II Физика. Анна Ахматова ядовито замечала по этому поводу: "Все кругом с самого начала видели, что она груба и вульгарна, но он не видел, он был слепо влюблен. Так как восхищаться решительно нечем было, то он восхищался тем, что она сама моет полы..." Иначе по тону, но о том же писал сын Пастернака в "Материалах для биографии": "Зинаида Николаевна Нейгауз была немногословна. На ней лежала забота о семье, о двух сыновьях, старшему из которых шел пятый, а младшему было три года. Генрих Густавович (Нейгауз, первый муж З. Пастернак, знаменитый музыкант —*А.А.*) со странной гордостью повторял, что его практические способности ограничиваются умением застегнуть английскую булавку, все остальное делает Зина. Говорили, что в многострадальном Киеве времен гражданской войны она достала дрова, вытопила зал консерватории, убрала его и привезла рояль, чтобы устроить концерт Нейгауза, прошедший с огромным успехом».

Борис Пастернак и Зинаида Нейгауз узнали и оценили друг друга, оказавшись как-то летом на соседних дачах. Заходя к брату, жившему на том же участке, что и Нейгаузы, Пастернак заставал Зинаиду Николаевну за домашней работой — стиркой белья, которое она затем обязательно крахмалила, мытьем полов, стряпней. Он бросался помочь — натаскать воды из колодца, принести хворосту для плиты. Она отказывалась, говоря, что привыкла со всем справляться сама.

Когда пришло время уезжать, по воспоминаниям Зинаиды Николаевны, в поселке оставалось всего две семьи — ее и Бориса Пастернака. Лошадей, чтобы ехать на станцию, должны были подать рано утром. Собирались ночью. У нее все уже было уложено, и она пошла посмотреть, готовы ли Пастернаки. Евгения Владимировна бережно упаковывала написанные летом работы, Пастернак с аккуратностью, усвоенной еще в детстве, укладывал чемоданы. Времени оставалось в обрез. Она кинулась помогать и без лишних рассуждений и предосторожностей решительно и быстро прикончила сборы. Пастернак был в восхищении.

Жизни ль мне хотелось слаще?
Нет, нисколько; я хотел

Только вырваться из чащи
Полуснов и полудел.

Но откуда б взял я силы,
Если б ночью сборов мне
Целой жизни не вместило
Сновиденье в Ирпине?

Восхищение Пастернака в "ночь сборов" легко объяснимо. Пластика II Физики очень привлекательна: не могут не радовать глаз ее быстрые, точные, ловкие движения. Вдвойне привлекательна она, когда ты сам мучительно переживаешь свою беспомощность, нескладность движений и когда рядом раздражает медленным, неумелым копошением жена с IV Физикой. Думаю, и Зинаида Николаевна на фоне спокойного потребительства своего мужа оценила постоянную готовность Пастернака, пусть без большой сноровки, помочь ей. Одним словом, именно на бытовой почве завязался первый узелок их будущей прочной связи. Дальнейшая совместная жизнь лишь укрепила эту образованную на почве быта связь, и спустя почти тридцать лет после "ночи сборов" Пастернак писал: "...Страстное трудолюбие моей жены, ее горячая ловкость во всем, в стирке, варке, уборке, воспитании детей создали домашний уют, сад, образ жизни и распорядок дня, необходимые для работы тишину и покой".

Поскольку Физика стала у Пастернаков одним из двух главных компонентов взаимного притяжения, то естественно, что заметную роль в их отношениях наряду с бытом сыграл секс. Пастернака поразил рассказ Зинаиды о том, как она, будучи еще гимназисткой, три года сожительствовала со своим сорокапятилетним кузеном. Этот роман он позднее описал в "Докторе Живаго" как историю Лары и Комаровского. Чтобы понять природу странного внимания Пастернака к давнему эпизоду из жизни Зинаиды Николаевны, необходимо отметить, что III Физика при внешней брезгливости питает тайный, постоянный и болезненный интерес к "пороку", а точнее говоря, к открытому, естественному выражению сексуальности. Оно влечет и пугает III Физику. Влечение в данном случае возобладало, и жизнь со временем подтвердила правильность выбора Пастернака. Зинаида Николаевна легко, без жеманства и с удовольствием удовлетворила его вечный сексуальный голод, своим простодушным восприятием эротики оздоровила его прежде болезненное отношение к этой сфере, что, правда, поздднее обернулось многочисленными изменами мужа.

Вместе с тем взаимодействие по Физике дарило супругам не только цветочки. Зинаида слишком серьезно относилась к деньгам, чтобы позволить мужу работать в стол, поэтому Пастернаку пришлось засесть за переводы, и нетрудно догадаться, что делалось это не без зубовного скрежета.

Добавляло напряжения по Физике еще и то обстоятельство, что Зинаида Николаевна имела склонность к соленому словцу. Дело в том, что II Физика не предполагает цензуры в том, что касается физиологии человека, легко и прямо высказывается по части самых интимных сторон жизни. Такой способ выражения был совершенно чужд III Физике Пастернака и доводил его до того, что он начинал крыть жену "паркетной бурей, побывавшей у парикмахера и набравшейся пошлости".

Впрочем, как ни бунтовал Пастернак против литературной поден-

щины и соленых словечек, все полученное им от Зинаиды Николаевны безусловно и с лихвой искупало неудобства. Она насытила его неуемную сексуальность, обеспечила максимумом бытовых удобств, приучила к столь необходимому ему физическому труду. Собратья по перу с недоумением и оторопью часто заставали большого поэта копающимся с женой в огороде или маринующим в ее обществе огурцы. Но на самом деле никакой позы в поведении супругов не было, физическое взаимодействие являлось искренней и насущной потребностью их натур.

Непросто складывались их отношения в сфере волевого взаимодействия.

Пастернак родительской, взрослой II Волей "жалел" детскую III Волю Зинаиды Нейгауз и находил в этой жалости, в этом чувстве своеобразную отраду. Недаром в старину слова "любить" и "жалеть" были почти синонимами в русском языке.

В том, что ее не бьют по больному, но жалеют и спрямляют изломы души, заключалась отрада Зинаиды Нейгауз.

Зинаиде Николаевне, безусловно, импонировала спокойная вера в себя Пастернака, его решительность. Особенно обрадовала ее и одновременно испугала та решительность, с какой после взаимного объяснения в любви поэт взялся решать их будущую судьбу. Сначала он пришел к ее мужу, своему другу Генриху Нейгаузу и открыто обо всем сказал, после полностью открылся жене. Чего стоят такие объяснения, знают только те, кто их пережил. А что же Зинаида Николаевна? Она, по обыкновению III Воли, расторопной на слова, но не на поступки, начала вилять; она лгала, отказывалась от своих слов, придумывала разные варианты житья втроем, при которых можно было бы существовать, ничего не меняя. Он приносил на алтарь любви все, что имел, она не то чтобы не хотела, но боялась положить на него хоть что-нибудь. Складывалась патовая ситуация, при которой Пастернак, по своей II Воле, быстро пройдя свою долю пути, не брался принуждать Зинаиду пройти ее долю, а сама она, по своей III Воле, на это не решалась. Дело шло к катастрофе. Разрушив свою семью, утратив веру в любовь своей новой подруги, Пастернак пытался покончить собой. По счастью, попытка не удалась. Период шатаний занял почти год и закончился совместным отъездом на Кавказ. Но даже за этот сравнительно короткий отрезок многое в душе поэта было навек похоронено, и последующие измены и размолвки во многом обусловливались тем, что он не понял и не простил ей сомнений начального периода их любви.

Письма Пастернака того периода дают наглядное представление об образе мыслей обладателя II Воли в столь критической ситуации. Вот отрывок из одного письма: "Если тебя сильно потянет назад к Гаррику (Нейгаузу — *А.А.*), доверься чувству. Смело говорю за тебя: это будет тянуть тебя вперед к нему, все у вас пойдет своей большой жизнью, за которой вы забудете, поправимо ли иль нет случившееся..." В этих строках нет позы, они точно отражают настроение поэта. Свобода и благо любимой женщины для него действительно было дороже всего. Он хотел одного — ясности в отношениях, но именно ясности не могла внести в них слабая, мятущаяся III Воля Зинаиды Николаевны.

Наиболее тяжелым в их отноше-

ниях был начальный период совместной жизни. Но со временем отношения выровнялись, и через двадцать лет Пастернак написал: "... моя жизнь с Зиной настоящая". Немногие после стольких лет совместной жизни способны на подобное признание. Основой для такой устойчивости отношений, очевидно, являлось перекрестье второй и третьей функций.

А как сказалось на супругах тождество по I Эмоции? Способствовало ли оно гармонизации их личностей?

Что Борис Пастернак после второго брака достиг высокой степени гармонии, сомнений нет: его стихи последних десятилетий — яркое тому свидетельство. Но этого нельзя сказать о Зинаиде Пастернак. Наоборот, второй брак странным образом обеднил ее внутренний мир. Будучи замужем за Нейгаузом, она живо интересовалась художественной жизнью и сама подавала надежды как пианистка. Во втором браке все это куда-то постепенно ушло, заброшенными оказались и книги, и рояль. Круг интересов Зинаиды Пастернак сузился до быта и шлепанья по столу засаленными картами.

Попробую дать этому феномену свое объяснение. Видимо, пока Зинаида Николаевна была замужем за Нейгаузом, присущее ее психотипу сочетание I Эмоции с уязвленной и, значит, бешено честолюбивой III Волей настраивало ее на художественную деятельность. Когда же она вышла замуж за Пастернака, то он своей II Волей заживил язву ее III Воли, сняв тем самым стимул честолюбия, привив свое отношение к славе ("Быть знаменитым некрасиво"). Таким образом, у Зинаиды Пастернак исчез дополнительный стимул к художественной деятельности, осталась лишь та потребность в ней, которая могла бы быть продиктована I Эмоцией. Однако и здесь самовыражение затруднялось. Так как у самого Пастернака была мощнейшая I Эмоция, он невольно перекрывал трубным гласом своих переживаний ее, пусть тоже первую, но более слабую Эмоцию. Что оставалось Зинаиде Пастернак? Эксплуатируя свою II Физику, торчать на кухне, в огороде и дуться в карты.

Заключая на этом рассказ о непростых отношениях Пастернака и двух его жен, нельзя не упомянуть последнюю большую любовь поэта — Ольгу Ивинскую. Замечательной особенностью характера этой женщины и тем магнитом, который притянул к ней Пастернака, был порядок первых функций ее психотипа, соединявший достоинства обеих жен поэта. У Ивинской при I Воле — как у Евгении Пастернак, была II Физика — как у Зинаиды Пастернак. То есть Ивинская явилась как бы синтезом всего предыдущего любовного опыта поэта, соединяя в себе мощную Волю первой жены с сильной гибкой Физикой второй жены. Возможно, это покажется циничным, но такой порядок функций Ивинской оказался как нельзя более уместным в последний, самый трагичный период жизни Пастернака. Он был гоним, но сталинские лагеря выпали на ее долю — как бы ему в назидание. Необоримость воли и физическая выносливость Ольги Ивинской позволили ей с достоинством пройти через нечеловеческие испытания плоти и духа, заслонив собой поэта и защитив свою любовь.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ

1. Высота футбольных ворот 2,44 м, а длина 7,32 м. Почему эти цифры «не круглые»? Далеко «не круглые» размеры и у некоторых легкоатлетических снарядов, например такого круглого, как ядро — 7 кг 257 г. Почему?

2. Сколько человек выходит на игру в составе команды баскетболистов, ватерполистов, волейболистов, гандболистов, регбистов, футболистов, хоккеистов (в хоккее с шайбой, хоккее с мячом, хоккее на траве)?

3. Кто завоевал наибольшее количество золотых олимпийских медалей?

4. Почему легкая атлетика называется легкой?

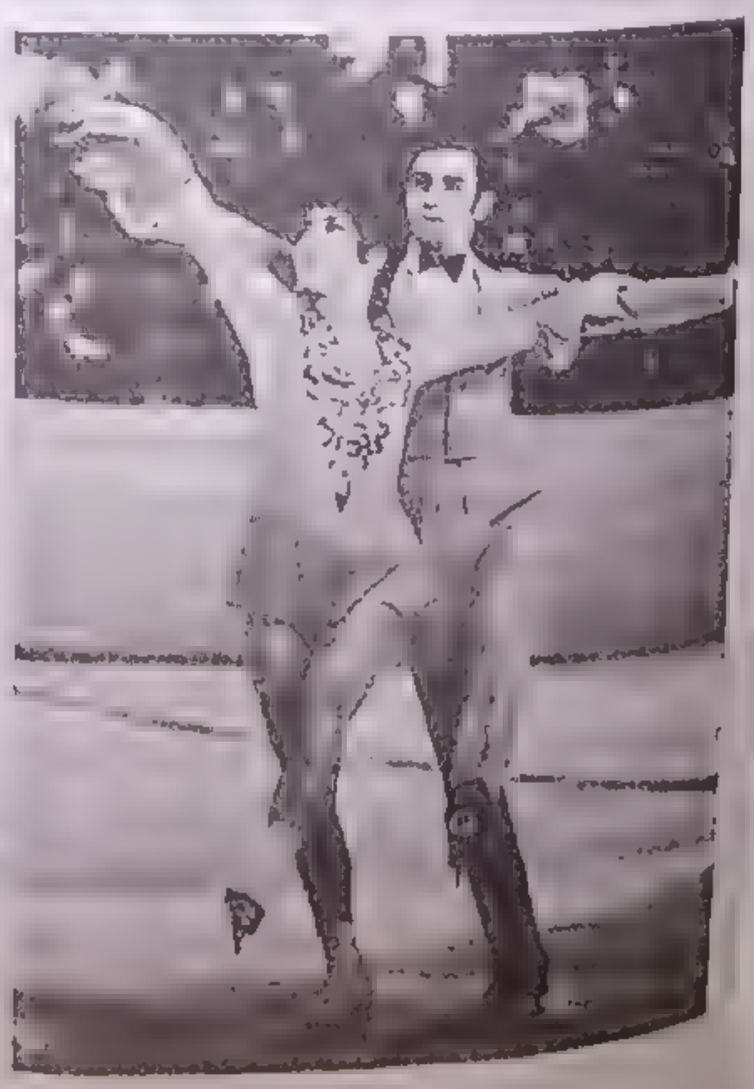
5. Кто был прототипом героя повести Л. Кассиля «Вратарь республики»?

6. Как известно, дистанция марафонского бега 42 км 195 м. Почему?

7. Кто из известных спортсменов попал в число знаменитых кинозвезд?

8. Какой это вид спорта?

9. Как зовут этого гимнаста?



10. Назовите этих фигуристов

Вера Шабельникова

ШЕДЕВРЫ

АВТОПОРТРЕТ Ван Дейка

Лучший и любимейший ученик Рубенса, Ван Дейк многое унаследовал от своего великого учителя. Как и Рубенс, он был обласкан королями и признан собратьями по ремеслу — избран почетным деканом Антверпенской гильдии Св. Луки.

Знаток фламандской живописи, художник и писатель прошлого века Эжен Фромантен писал об этом влиянии учителя на ученика так: «Несмотря на всю значительность его творчества, бессмертные портреты, в которых отразилась душа художника, открытая самым тонким ощущениям, несмотря на своеобразие его стиля, на изысканность, вкус, чувство меры и обаяние, которое он вносил во все, к чему бы ни прикасался, — несмотря на все это уместно было бы задаться вопросом: чем был бы Ван Дейк без Рубенса?»

Действительно, Рубенс совершил революцию в живописи. Можно сказать, что он создал «фламандскую формулу» живописного искусства. И надолго стал образцом для подражания. Антонис Ван Дейк перенял у него многое, но не потерял индивидуальности. Ему прекрасно удавались и камерные портреты, и портреты «большого стиля», когда на полотне разворачивается целое драматическое действие — до него такую задачу не решал никто. В его портретах можно найти больше тонкости, а порой и глубины чувства, чем в портретах Рубенса.

«...Ему чужды громкие рыдания страстных людей. Он никогда не кричит... Он свободен, быстр, но не порывист» — так охарактеризовал манеру Ван Дейка Фромантен.

Интересно было бы увидеть все эти черты в автопортрете Ван Дейка, ведь истинный художник, в каком бы жанре он ни работал, создавая автопортрет, остается один на один со зрителем. Выходит на авансцену, под софиты и произносит монолог — о себе, о своем отношении к миру, к искусству.

Известно совсем немного автопортретов Ван Дейка. Один из них — на нашей обложке. Художник изобразил себя юношей лет двадцати, хотя, по мнению многих искусствоведов, портрет написан гораздо позже, после возвращения Ван Дейка из Италии, где он, подобно Рубенсу, проходил итальянскую школу живописи.

Почему же Ван Дейк, уже умудренный жизнью, добившийся признания, предпочел остаться на полотне неискушенным юнцом?

Может быть, этот период жизни, далекий и от славы и от разочарований, остался для него самым счаст-

ливым? Позже, как гласит молва, он позволил страстям завладеть собой и не избежал за это тяжелой расплаты. По словам Фромантена, «он злоупотреблял всем — обаятельностью, здоровьем, достоинством, талантом и в конце концов был подавлен нуждой, истощен удовольствиями, лишен всего, что имел...»

Рассказы о беспутстве Ван Дейка, наложенные на этот автопортрет, напомнили мне известный литературный сюжет — «Портрет Дориана Грея» Оскара Уайльда. Если помните, пружиной этого сюжета стала мечта прекрасного юноши остаться вечно молодым. Художник, написавший его, и не ведал, что все безумства, которые в дальнейшем совершит Дориан, исказят портрет, но не коснутся его облика. Лицо Дориана оставалось пленительно чистым и безмятежным, а портрет старел, становился безобразным, и в конце концов на нем можно было прочесть все тяжкие грехи человека.

Про Ван Дейка злые языки говорили, что он продал душу дьяволу. Ему приписывали многие прегрешения. Рассказывали, что он добивался благосклонности жены Рубенса, ставшего ему вторым отцом. Что он больше всего на свете любил роскошь, был алчным и расточительным, бездумно тратился на женщин, которых потом легко оставлял. Приводили печальную историю некоей Маргарит Лемон, которая не пережила такого коварства и, подобно возлюбленной Дориана Грея, покончила с собой. Говорили, что в конце жизни, разорившись, он тайком занимался алхимией, чтобы добыть золото, общался с мошенниками...

Но перед нами портрет. Он пережил художника. И Ван Дейк остался на нем пленительным юношей, далеким от зла, недостижимым для темных слухов. В двадцать лет он написал себя или десятью годами позже, неважно. Таким он себя ощущал. И что бы ни рассказывали о Ван Дейке, главным в его жизни было творчество. До последних дней он оставался художником, и огромное количество созданных им прекрасных картин свидетельствуют о неустанном труде, требующем огромных душевных затрат (только за последние 10 лет жизни он написал 350 портретов).

Ван Дейк прожил очень яркую жизнь, которая, несомненно, давала пищу завистникам. Родился он 22 марта 1599 года в богатой и знатной семье, получил прекрасное образование, говорил на четырех языках. Уже в 10 лет стал учиться живописи, сначала у весьма посредственного художника Хендрика Ван Балена, а потом (примерно с 1617 по 1621 год) — у Рубенса. Рубенс быстро оценил талант Ван Дейка и относился к нему скорее как к соавтору, чем как к ученику. Иногда они даже вдвоем подписывали контракт.

В те времена труд художника считался ремеслом. Чтили его высоко, но художественные мастерские обслуживали заказчиков наподобие нынешних ателье по пошиву одежды. Заказы надо было выполнять на должном уровне и в срок. Поэтому ученики, как правило, делали лишь то, что поручал им мастер. По его эскизу один работал над пейзажем, другой — над костюмом, третий — над лицом. В работе постигалось мастерство. В 1618 году достигший высокой степени совершенства Ван Дейк был принят в Антверпенскую гильдию Св. Луки, объединявшую художников. Отныне он — мастер и может работать самостоятельно.

В 1620-21 годах он предпринимает поездку в Лондон, где очень быстро завоевывает признание и становится придворным художником короля Якова I. Англия еще не раз будет влечь его к себе, но пока, едва вернувшись из поездки в эту страну, Ван Дейк отправляется в Италию. Кстати, в опровержение слухов о размолвке между ним и Рубенсом из-за Изабеллы Брандт, можно привести достоверные сведения о том, что учитель сам снаряжал ученика в Италию, наставлял его и выдал перед дорогой большое вознаграждение.

Путешествие оказалось длительным — 6 лет провел Ван Дейк в Италии, где учился у великих мастеров Возрождения: Джорджоне, Тинторетто, Корреджо, Тициана, Веронезе...

Но в Италии Ван Дейк был не только учеником, он много работал над собственными замыслами, и именно там ему удалось решить одну из важных задач искусства того времени — создание портрета «большого стиля». По словам искусствоведа Фиренс-Геверта, переняв у венецианских художников «гармонию угасшего золота, тонкость светотеней, пленительность драгоценных одеяний», «он сохранил в себе фламандца — веселый дух, плодотворную смелость, любовь к серьезному труду».

Он вращался в избранных кругах Италии, жил у кардинала Бентиволио. И как всегда, давал пищу сплетням. Рассказывали, что в Риме он расхаживал по улицам в окружении толпы слуг в вызывающе роскошном наряде — в шляпе с огромным пером, с массивной золотой цепью на шее. Антверпенские художники, жившие в то время в Риме, держались вместе и по вечерам собирались в кафе «Сирена». Ван Дейк не участвовал в их дружеских пирушках, предпочтя им аристократическое общество. Соотечественники не простили ему этого пренебрежения.

Об итальянском периоде жизни Ван Дейка известна одна примечательная легенда, свидетельствующая о его мастерстве и славе. Путешествуя без подорожной, он был задержан на границе Неаполитанского королевства. Иностранцу, разъезжающему без документов, грозило суровое наказание — галеры. Однако, пока решался вопрос, Ван Дейк успел сделать несколько портретов, изумив стражу своим мастерством. О задержанном сообщили неаполитанскому вице-королю, который немедленно призвал художника к себе, принял с почетом, заказал свой портрет и отпустил, снабдив рекомендациями и подорожной.

В Антверпен Ван Дейк возвращается в 1627 году в ореоле славы, приправленной скандальными слухами. Он получает многочисленные заказы на картины для фламандской церкви, увлекается и мифологическими сюжетами. Самые известные из его работ — «Мученичество Св. Петра», «Силен», «Даная», «Рено и Армида», «Венера получает от Вулкана оружие Энея». Они хранятся сейчас в лучших музеях мира — в Лувре, Дрезденской галерее, Венском музее.

В Антверпене Ван Дейк задумывает серию портретов, известных теперь как «Портреты ста», или «Иконография Ван Дейка». Полное название, которое дал этой серии сам Ван Дейк, звучит так: «Портреты знаменитых ученых, художников, граверов, скульпторов, а также любителей живописи, числом сто, сделанные с натуры художником Антонисом Ван Дейком и на его средства выре-

занные из меди». Однако собственноручно им выполнено лишь 23 портрета — в основном антверпенских художников.

Ван Дейк был на 22 года моложе Рубенса, и этой разницы оказалось достаточно, чтобы при всей неоспоримой близости этих художников отнести их не только к разным поколениям, но и к разным векам. Рубенс, родившийся в 1577 году, принадлежит к XVI веку, Ван Дейк — к XVII. Как замечает Фромантен, персонажи Ван Дейка «уже не рыцари, это кавалеры. Теперь это придворные и светские люди в расстегнутых камзолах, в пышных сорочках, в небрежно облегающих фигуру панталонах, в атласных башмаках на каблуках... Благодаря необычайному сродству своей натуры с духом своей эпохи Ван Дейк не уступает никому в искусстве писать современников...»

Давайте еще раз взглянем на автопортрет Ван Дейка. Поскольку он поясной, насчет облегающих панталонов и атласных башмаков судить не могу, но камзол и кружевная сорочка действительно расстегнуты, создавая ощущение аристократической небрежности. А главное — во всем сквозит дух непринужденного достоинства. Он улавливается и в легком наклоне головы, и в полуулыбке, и в изяществе одежд, и в спокойно лежащей тонкой руке и, конечно, во взгляде — пленительном без лукавства. Есть еще одна особенность, которая поражает меня в каждом портрете Ван Дейка, — легкое мерцание света. В автопортрете светом тронуты кружева воротника и манжета, озарено лицо.

Но продолжим цитату из Фромантена: «Ван Дейк породил целую иностранную школу — английскую. Рейнолдс, Лоренс, Гейнсборо непосредственно исходят от Ван Дейка и косвенно через него от Рубенса. Никому не удалось точно определить его место среди великих людей. И при жизни, и после смерти он как бы сохранил привилегию с достоинством стоять возле трона».

Слава Ван Дейка как портретиста «большого стиля» окончательно сложилась в Англии, где он провел последние шесть лет своей жизни. Здесь, обласканный королем Карлом I, который пожаловал ему рыцарское звание и не раз посещал его мастерскую, он пишет многочисленные портреты английской знати: самого Карла I, королевы Генриэтты-Марии, графа Денби, архиепископа кентерберийского Уильяма Лода.

По словам Фиренс-Геверта, для Ван Дейка характерны «утонченность, не переходящая в жеманство; изящество, не сводящееся к шалости; нежность, не обращающаяся в расплывчатость. Ван Дейк заставляет нас верить в необходимость очаровывать зрителя и привлекать его скорее грацией, чем величием».

Этими достоинствами обладают и автопортрет Ван Дейка, и знаменитый портрет Карла I. Английский король настолько высоко ценил Ван Дейка, что лично участвовал в устройстве его брака с богатой и знатной придворной дамой Мэри Расвен. К этому времени художник не только промотал все свое состояние, но и был уже тяжело болен. По преданию, Карл I пообещал своему личному врачу 300 ливров за спасение Ван Дейка. Но ни искусное лечение, ни преданность молодой жены, ни вновь обретенное материальное благополучие не смогли вернуть здоровье художнику — он умер в Лондоне 42-летним через неделю после рождения дочери.

КОЭФФИЦИЕНТ ЭРУДИЦИИ
Ответы

1. Футбол, как известно, рожден в Англии, где до сих пор не перешли на метрическую систему мер. По английским правилам высота футбольных ворот — 8 футов, а длина — 24 фута. Фут — чуть больше 30, 48 см. Вот и получается, что параметры футбольных ворот — 2,44 м х 7,32 м.

Что же касается ядра (снаряда для метаний), то оно тоже (как и молот для метаний) было предложено британскими спортсменами. Они использовали ядро весом 16 фунтов (фунт — чуть больше 453 г). Когда толкание ядра стали практиковать на стадионах континентальной Европы, то вес снаряда пересчитали на более привычные здесь килограммы.

2. В баскетбольной команде 5 человек, в ватерпольной — 7, в волейбольной — 6, в гандбольной — 7, в регбийной — 15, в футбольной — 11, столько же в командах по хоккею с мячом и на траве, а в команде по хоккею с шайбой 6 человек.

3. Лариса Латынина. У нее 9 золотых олимпийских наград, а также 5 серебряных и 4 бронзовые. Они завоеваны на Олимпийских играх 1956 (Мельбурн), 1960 (Рим) и 1964 (Токио) годов.

4. Вообще-то то, что мы называем легкой атлетикой, почти во всем мире называется просто атлетикой и включает сейчас более 40 видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. В конце прошлого века, на волне возрождения олимпийских идей, пропагандируемых Кубертеном, в России стали появляться учебники и методические пособия по различным видам спорта. Чаще всего это были переводы с немецкого. А немцы первоначально называли атлетикой вообще почти все виды спорта. Потом они стали уточнять: силовые упражнения со штангой, гирями и гантелями назвали тяжелой атлетикой, а бег, прыжки и метания — легкой. Такое разделение перешло к нам и сохранилось до сих пор.

5. Писатель Лев Кассиль был большим любителем и знатоком спорта. Тесная дружба связывала его со многими спортсменами, популярными в довоенное время. В их числе был выдающийся вратарь «Спартака» Анатолий Акимов. Литературный Антон Кандидов, конечно, не Акимов, но очень похож на него. Интересно, что жена Акимова, известная легкоатлетка Наталия Петухова, послужила моделью для одной из первых советских почтовых марок, посвященных спорту.

6. Согласно легенде, изложенной Плутархом спустя полтысячелетия после описанных им событий, у деревни Марафон греки дали бой персам, рвавшимся к Афинам. Жители Афин в напряжении ждали вестей с поля битвы. Наконец появился гонец. Измученный долгим бегом, он воскликнул: «Радуйтесь, мы победили!» и упал замертво. Позднее промерили расстояние, отделявшее Марафон от Афин. Оно равнялось 40 км. По настоянию барона Кубертена, почитавшего античные традиции, бег на марафонскую дистанцию был включен в программу олимпийских игр нашего времени. Во время Олимпиады 1908 года, проходившей в Лондоне, трассу марафона проложили от Виндзора до столичного стадиона. Но королева пожелала дать старт лич-

но, с балкона своего дворца. А расстояние от этого балкона до стадиона оказалось равным 42 км 195 м. На всех следующих олимпиадах эта дистанция по традиции стала постоянной. Надо лишь отметить, что нынешние хорошо подготовленные бегуны, в отличие от античного гонца, прибегают к финишу хотя и весьма усталыми, но в полном здравии. Вот что дает хорошая тренировка!

7. Из спортсменов прошлых времен надо, конечно, назвать Джонни Вейссмюллера, олимпийского чемпиона 1924 года по плаванию. Он великолепно сыграл роль Тарзана в знаменитой киносерии. А в наши времена громче всех звучат имена Арнольда Шварценеггера, чемпиона мира по бодибилдингу, героя самых популярных боевиков, и Чака Норриса, непревзойденного мастера экзотических единоборств.

8. Гребля на каноэ.

9. Михаил Воронин, олимпийский чемпион по гимнастике.

10. Людмила Пахомова и Александр Горшков, олимпийские чемпионы в танцах на льду.

ДИАЛОГИ

— Мой новый муж очень интеллигентный человек.
— Ну, к этому ты как-нибудь привыкнешь. Главное — чтобы не приходил домой сильно пьяным.

•

— Почему ты ходишь по дому в одних трусах?
— Потому что знаю: никто из посторонних не придет.
— А зачем надел шляпу?
— Вдруг все-таки кто-нибудь заглянет.

•

— Сперва вы назовете вашу цену, мы от души посмеемся, а потом я назову цену настоящую.

•

— Самое полезное — это ходить босиком.
— Вы правы, доктор. Если я просыпаюсь утром в ботинках, у меня ужасно болит голова.

•

— Каждый жених мечтает о симпатичной, ласковой, заботливой жене.
— Да и каждый муж мечтает о том же.

•

— Как назвали ребеночка?
— Жена хотела назвать Игорем, я — Олегом.
— И как же все-таки назвали?
— Наташей.

■

— Дорогая, я хотел бы, чтобы ты обращалась со мной, как с нашей собакой.
— Боже мой, что ты имеешь в виду?
— Ничего особенного. Покорми меня и выпусти погулять.

•

— Доктор, мне изменяет моя жена.
— Сочувствую.
— Я теперь считаюсь рогоносцем, но рога у меня почему-то не растут.
— Вы должны понимать, что о рогах в таких случаях говорят в переносном смысле, фигуральном. На самом деле у человека, даже если ему и изменяет жена, они и не должны расти.
— Ну, спасибо, доктор. А то я уже было решил, что у меня в организме не хватает кальция.

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
«Спортивная книга», Сретенка, 9;
«Игра в бисер», Старобасманная, 15;
«Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
Центр «Будь здоров!», Флотская, 27;
«Логос-М», ☎: 200-23-28, 200-35-98,
а также в киоски Роспечати

в Санкт-Петербурге:

«Дом книги», Невский пр-т, 28, ☎: 219-94-40;
«Гиппократ», ул. Ленина, 20, ☎: 232-37-21;
Гомеопатическая аптека, Невский пр-т, 50, ☎: 311-44-98;
«Роза мира», ул. Садовая, 48, ☎.: 310-51-35;
«Лотос», ул.Мира, 6, ☎: 233-76-30;
«Шанс на Садовой», ул. Садовая, 40☎: 315-39-89,
а также в киоски Роспечати
☎: (812) 176-22-94 (с 10 до 18 часов)

Вниманию украинских читателей!

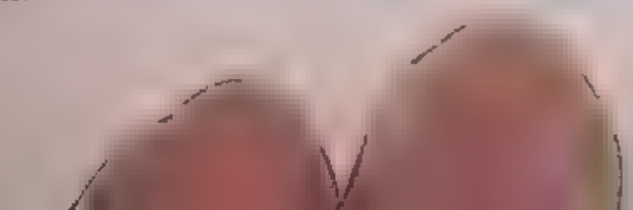
На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников.
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!"за предыдущие годы.

Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу.

В редакции можно приобрести выпуски журнала за 1993-1996 гг.,
а также
книгу академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

и книгу В.В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

Стоимость каждой книги в редакции — 7 тысяч рублей



Министерство связи
"Роспечать

73035

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)
"Будь здоров!"

(наименование издания) | количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035 (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость подписки ——— руб ——— коп
Стоимость переадресовки ——— руб ——— коп
Количество комплектов

на 1997 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия инициалы)

В следующем номере:

ЭКСТРАСЕНСОРИКА И ЛЮБОВЬ
ХОЛЕСТЕРИН ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ
БОЛИТ СПИНА. ЧТО ДЕЛАТЬ?
ЛЕКАРСТВО — ПЧЕЛИНЫЙ ЯД
У МЕНЯ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ
ЛУК НА ЗИМУ
ФЕНОМЕН ВАНГИ

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 23.06.97. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Тираж 74000 экз. Заказ № 5038
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

АВГУСТ.

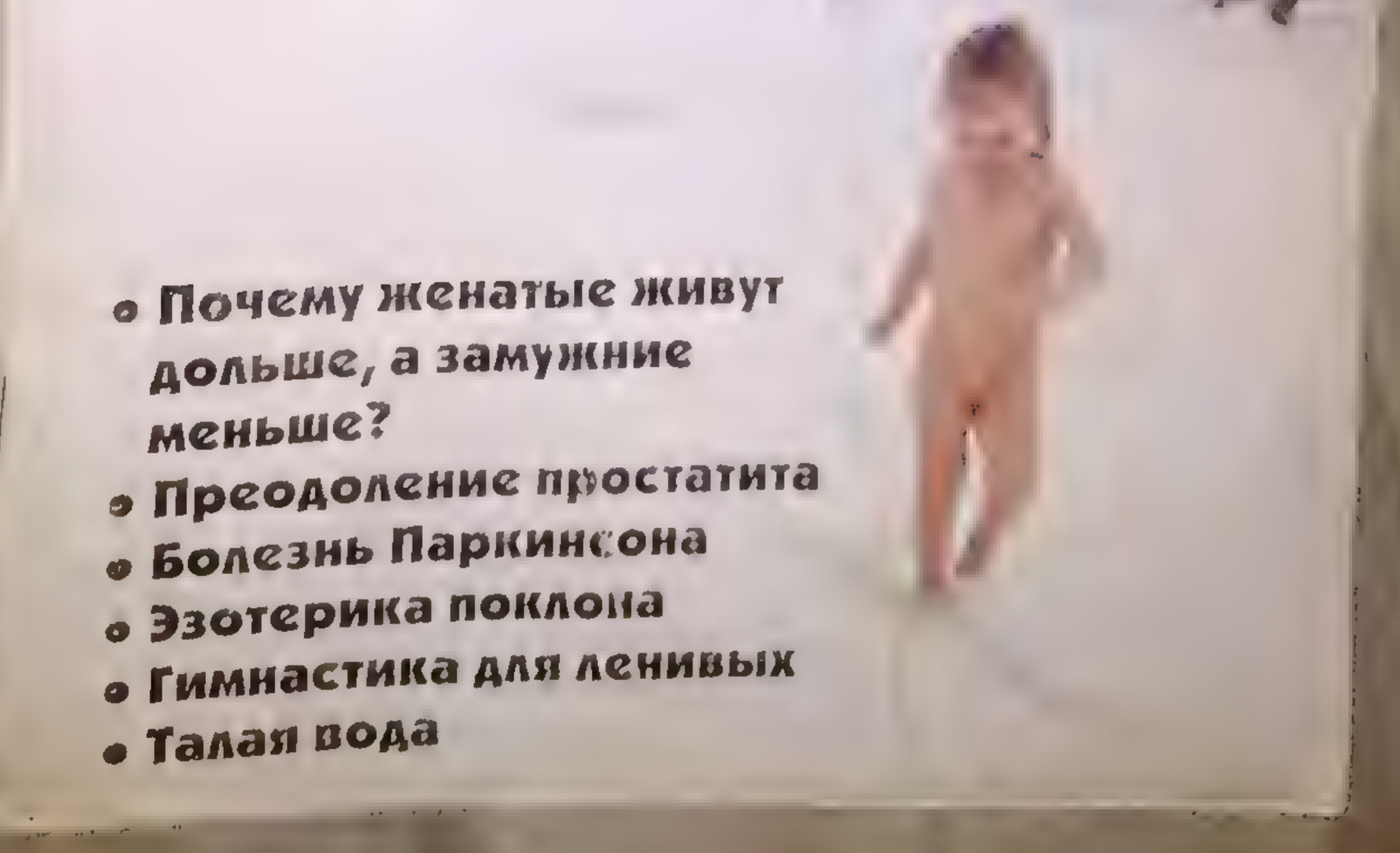
АВГУСТ ШЕСТЬ СОТОК

Фото Льва Шерстенникова

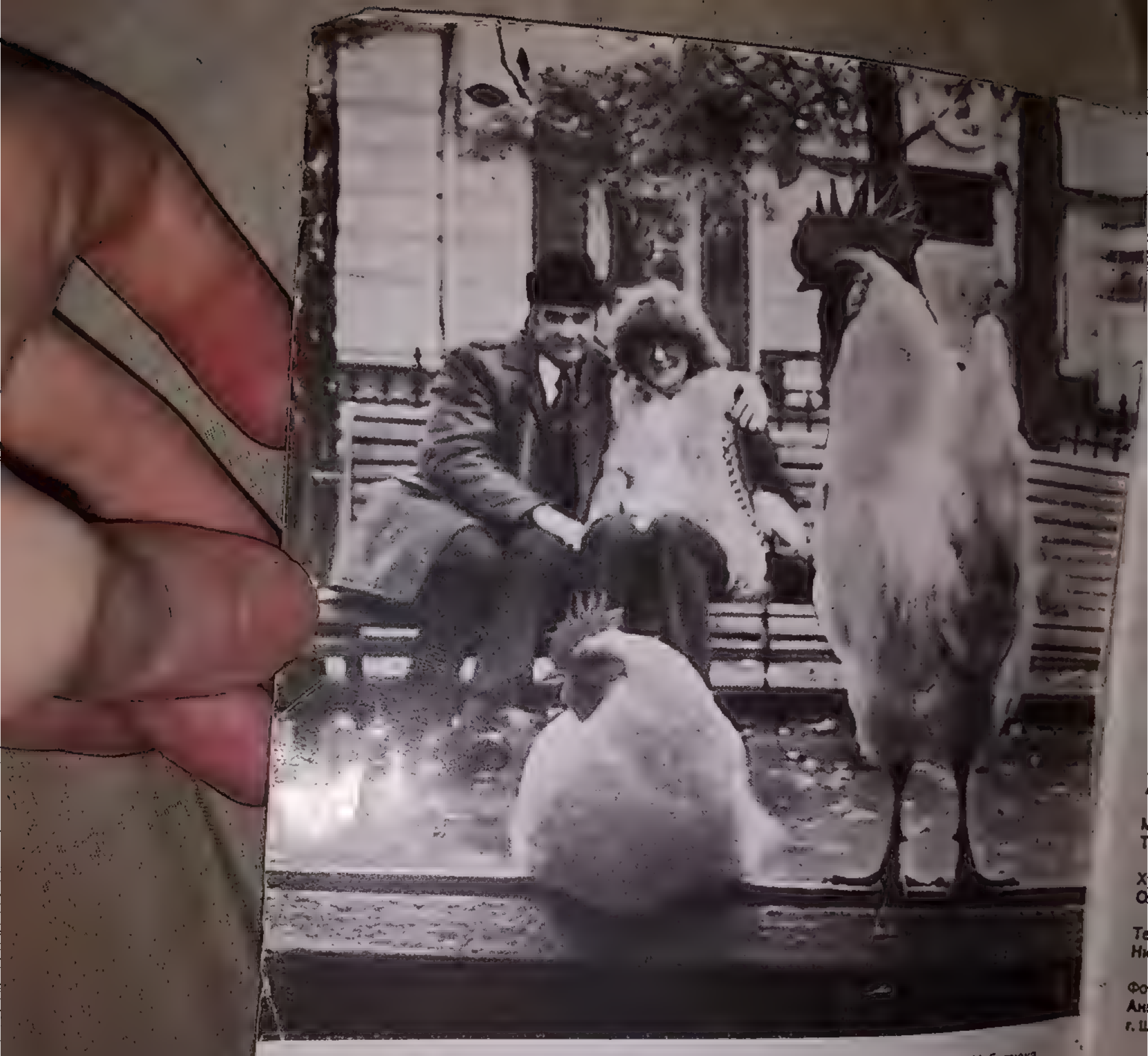
БУДЬ ЗДОРОВ!

№3
1998

400 страниц о самом главном



- Почему женатые живут дольше, а замужние меньше?
- Преодоление простатита
- Болезнь Паркинсона
- Эзотерика поклона
- Гимнастика для ленивых
- Талая вода



ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЛЮБОВЬ!

Фото Бориса Чубатюка

Ежемесячный журнал
№ 3 (57), март, 1998г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Анны Барановой,
г. Шлиссельбург

© «Будь здоров!», 1998 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ЕВГЕНИЯ СОЛОДОВА
Законы синергетики 3

АЛЕКСАНДР ГАЛИЧ
Поэзия 8

АЙСЕДОР РОЗЕНФЕЛЬД
Болезнь Паркинсона 10

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Простые рецепты доктора Баева 14

ЕВГЕНИЙ ПОМРЕНИН, МАРГАРИТА НЕСНОВА
Один на один с простатитом 18

Самый эффективный антиоксидант 23

ЭНДРЮ УЭЙЛ
Восток или Запад? 24

АНАТОЛИЙ ГРИБКОВ
Пчела и остеохондроз 32

АЛЕКСЕЙ ЛАБЗА
Талая вода 35

СТИВ ШЕНКМАН
Рискнем? 38

И.И. ЛИВШИЦ
Почему женатые живут дольше,
а замужние меньше? 44

СВЕТЛАНА АНИСИМОВА
Преодоление глаукомы 47

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791
корр. счет
№30101810200000000791
ИНН 7729081593

РОМАН СТАВИЦКИЙ
Рентген опаснее Чернобыля 49

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Медицинская астрология 53

СТАНИСЛАВ ЖИДКОВ
Ножной массаж 60

АНДРЕЙ СУВОРОВ
Март. Пора покупать... 63

ЗОЯ ПЕТРОВА
Ёлкин прогноз 65

КОНСТАНТИН ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ
Японское меню, или История одной вербовки 66

Поможем друг другу 73

ПАВЕЛ СМОЛЬНИКОВ
Гимнастика для ленивых 75

Коэффициент эрудиции 76

ЯН ШЕНКМАН
Дзен и мы 77

Притчи дзен 80

МИХАИЛ БУЛГАКОВ
Морфий 83

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Мост «Золотые Ворота» 88

Подписаться на журнал

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны.

Обращаем внимание читателей на то, что подписная цена одного номера без доставки осталась прежней — 2 рубля 50 копеек (в новом масштабе цен)

Подписной индекс **73035**

Общий каталог газет и журналов Роспечати, стр. 125

Евгения Солодова,
кандидат технических наук

ЧЕЛОВЕК

ЗАКОНЫ СИНЕРГЕТИКИ

Фото Виктора Ахломова

Философов, писателей, ученых во все времена волновала возможность установления гармонических отношений человека с Вселенной, с обществом, с самим собой.

Поиск путей достижения этой гармонии закономерно привел к появлению новой науки, получившей название «синергетика», что в переводе с греческого означает «сотрудничество, содружество, совместное действие». Синергетика исследует возможности сосуществования человека и природы, их сотрудничества и направлена на гармонизацию человека и окружающего его мира.

Все в природе — живое и неживое — стремится к самоорганизации,

самосовершенствованию, гармонизации. Самоорганизация, саморегулирование — явление, присущее всей Вселенной со всеми ее обитателями, а следовательно, и человеку. Строго говоря, самоорганизация — это способ гармонизации человека с окружающей средой, причем не только природной, но и социальной.

Что же должен делать человек, чтобы гармонизировать свою жизнь? Зависит ли что-нибудь от его личных усилий?

Первый закон синергетики утверждает, что к самоорганизации способны лишь *сложные открытые системы.* Сложность системы формально можно определить количеством простых составляющих. Человек состоит из триллиона клеток — колоссальная цифра! — и, безусловно, является сложной системой.

Открытость понимается в синергетике как способность ко всякого рода обмену — энергией, веществом, информацией. Человек ест, пьет, дышит, то есть обменивается энергией и веществом с окружающим миром; говорит с людьми, слушает радио, вступает в диалог с компьютером, то есть обменивается информацией. Таким образом, человек — открытая система. Правда, далеко не всегда он разумно распоряжается энергией, которую получает из пищи, воды, воздуха, Космоса. Слишком много сил тратит впустую, оставляя на продуктивную жизнедеятельность организма очень мало — 10-20 процентов полученной энергии. Вот и объяснение плохого настроения, утомляемости, болезней.

Второй закон синергетики гласит: лишь *нелинейные системы* способны к самоорганизации. Сначала разберемся, что такое нелинейная система. Строго говоря, это означает, что в такой системе выход не пропорционален входу. Простой пример. Учитель ведет урок, но в классе очень разные дети. Один схватывает материал на лету, и у него выход пропорционален входу — чем больше учитель расскажет, тем больше ученик усвоит. Другой способен воспринимать только до известного предела, потом устает, отвлекается, и что бы учитель ни говорил, ученик его больше не слышит. Но найдется в классе один, которому достаточно увидеть формулу, чтобы вывести ее самостоятельно. В двух последних случаях мы имеем дело с нелинейностями: в первом случае с ограничивающей, а во втором — с возрастающей.

В линейной системе, говорит синергетика, все предопределено, сколько дашь, столько и получишь. А вот в нелинейной системе при определенных условиях могут возникать так называемые «режимы с обострением», как в случае со сверхспособным учеником — дашь чуть-чуть, а получишь существенно больше.

Очень яркий пример «режима с обострением» наблюдаем мы сейчас в Японии. Японцы за последние 30 лет выросли на 20 см, потяжелели на 20 кг, и продолжительность жизни у них увеличилась на 20 лет! Более того, изменился тип лица японца — удлинился череп, вытянулся нос. Что же происходит с японцами?

Япония, будучи островной страной, очень долго была закрыта для обмена информацией и обмена ресурсами. В ней, с точки зрения синергетики, наблюдался затянувшийся метастабильный период развития. После второй мировой войны положение резко изменилось — Япония открылась, произошел информационный взрыв; линейность, однонаправленность ее развития сменилась ярко выраженной нелинейностью,

«режимом с обострением». Уровень жизни японца стремительно вырос, условия жизни улучшились. Изменился и его менталитет: сто сорок лет назад Иван Гончаров писал, что японец вял, ленив и вообще неинтересен. Сейчас японец быстр, подвижен, пытлив и восприимчив. Это самая технократичная страна современного мира!

Что же надо делать человеку, чтобы пережить подобный этап головокружительного развития? Ответ краток: усложнить цели существования, не сводя их к элементарному выживанию. Определить высшую благородную цель, оправдывающую собственную жизнь.

Расскажу об одной достаточно парадоксальной теории, которая, как считает ее автор Н. Соколов из центра холистической медицины в Красноярске, объясняет механизм возникновения рака. Скажем, развивается раковая опухоль. А организм, вместо того чтобы ее уничтожить, как он это делает с любой внешней или внутренней агрессивной средой, начинает делать совершенно противоположное — создает сеть капилляров, по которым с кровью к опухоли начинают поступать питательные вещества. И она растет! Процесс самоорганизации идет, но негативный, направленный не на эволюцию, а на самоуничтожение. Соколов объясняет подобный феномен так: у каждого человека в мире есть свое предназначение. И если, пройдя большую часть жизненного пути, он это предназначение даже не начал выполнять, то смысла в его дальнейшем существовании нет никакого. То есть сам человек является той силой, которая запускает собственный механизм уничтожения.

Кстати, поняв этот принцип, можно сделать достаточно неожиданный вывод о смысле жизни человека, который заключается в реализации его предназначения. И счастье оказывается вполне конкретной категорией, достижение же этого состояния — в полной реализации своих возможностей.

Итак, говоря о законах самоорганизации, мы перечислили сложность, открытость, нелинейность. Следующим обязательным свойством самоорганизующихся систем является *наличие обратных связей*. Наличие обратной связи означает, что выход системы связан с ее входом. Например, в той же системе «учитель — ученики» несомненно существуют обратные связи. Урок начинается с того, что учитель опрашивает учеников и выясняет, насколько усвоен предыдущий урок. Последующее объяснение зависит от результатов опроса. Таким образом, в системе с обратными связями каждое следующее состояние зависит от предыдущего, именно поэтому и возникает возможность самоорганизации.

Положим, у вас заболело горло. Вы инстинктивно прикладываете руку к больному месту. Таким образом вы организовали обратную связь — своим же теплом полечили себя.

А вот другой пример. Усталая, с тяжелыми сумками женщина возвращается с работы домой. Муж в ожидании ужина коротает время у телевизора. Что делает женщина? Недовольным голосом она произносит: «Мог бы встать и помочь мне». Следует реакция: «Не успела войти, уже недовольна». Ответ не заставляет себя ждать: «А чем мне быть довольной — ты уже давно дома, мог бы хоть картошку сварить, разлегся!». И пошло-поехало. За счет действия закона обратной связи самоорганизовалась ссора.

Важным условием всех самоорга-

низующихся систем является наличие *резонанса*. Супруги бросают друг другу реплики, не останавливаясь ни на минуту. А если остановятся, просто выждут минут пять, резонанс нарушится, ссора затихнет сама собой — нелепо же начинать все заново. Но уж если конфликт «войдет в резонанс», достаточно крошечной искры, и последствия могут быть катастрофическими.

И последний закон синергетики. Самоорганизующаяся система должна быть подвержена действию *флуктуаций, случайностей*. Ими полна наша жизнь, они существуют везде помимо нашей воли. И замечательно, пусть существуют. Представьте себе, как была бы неинтересна и скучна жизнь, в которой все было бы заранее предопределено. Радость жизни — в ее неожиданностях, в подарках судьбы.

Синергетика — это игра с реальностью, и в ней ничего не задано, кроме самых общих правил, поэтому погружение в синергетику связано с развитием игрового сознания. Синергетически мыслящий человек — это человек творческий, находящий в каждой новой ситуации нетривиальное творческое решение. По большому счету синергетика — это стиль жизни, дверь, распахнутая в прекрасную и неизвестную доселе жизнь... Попробуйте подойти к миру синергетически, интерпретировать события своей жизни с синергетической точки зрения, подойти к ним, используя законы синергетики.

Основная наша проблема — утрата смысла существования, утрата морали, высокой человечности, внутренней чистоты. Утрата цели. Конечно, под целью можно понимать непрерывное наращивание техники, урбанизацию жизни, но это в конечном счете — лишь выживание. А выживание — мелкая цель для человечества.

Цели человеческого сообщества несоизмеримо выше — это и гармоничное сосуществование разных народов, предполагающее взаимное духовное обогащение, это сохранение для потомков среды обитания в ее первозданном виде, это создание всеземной культурной и информационной среды при максимальном сохранении национальных особенностей... Мы же являемся свидетелями резкого роста числа войн, экологических катастроф, возникновения новых неизлечимых болезней.

Профессор С. Кургинян, к примеру, считает, что все многочисленные аварии, которые так стремительно обрушиваются на нас в последнее время, — следствие утраты человеком смысла существования. Всем понятно, что парк нашей авиационной техники устарел, но если при этом летчик перестал ощущать себя обладателем лучшей профессии на земле, а стал лишь заурядным добытчиком денег — то это утрата смысла. Отсюда, считает профессор Кургинян, все беды. И я с ним согласна.

Но мы взяли слишком большой срез — все человечество. А что же делать каждому отдельному человеку с точки зрения синергетики? То же самое — ставить перед собой большие цели. Сформулируйте для себя цель. Тем самым вы уже зададите себе и начальные условия для решения задачи. Начальные условия — это ваше настоящее, сегодняшнее поведение, убеждения, отношения. И дальше, согласно синергетике, жизнь сама выведет вас к сформированной цели, если вы будете ей, жизни, немного помогать.

Профессор Кургинян рассказывает, что в немыслимых условиях не-

мецких концлагерей выживали лишь те, кто имел высокую цель. Цель могла быть разной: кто-то не дописал научный труд — дело всей жизни, кого-то ждала единственная дочь, которая не смогла бы существовать одна, кто-то должен был спасти друга. Эти люди выжили. Погибали те, у кого единственной целью было просто выжить.

Но что это значит — помогать жизни достигать поставленной цели? Вообще говоря, многое. Плюралистичность, толерантность, терпимость, любовь. Полная невозможность разжигания в своем небольшом микромире войн, подобных многочисленным земным войнам, свидетелями которых мы постоянно являемся. Терпимость к инакомыслящим. Если вы православный, говорит синергетика, уважайте католика. Если вы русский, уважайте чеченца. Если вы носите короткую стрижку, будьте терпимы к длинноволосым. Допускайте существование иного!

Главный рецепт синергетики — постоянно учиться. Приобретенные знания неизбежно порождают новый интерес и стимулируют получение новых знаний. Возникает обратная связь, поддерживающая эволюцию личности. Постоянно всматривайтесь в себя, изучайте себя, никакой доктор не может знать ваш организм лучше вас. Изучите все нюансы своего здоровья, своей психологии, старайтесь помочь себе сами. Прислушивайтесь к себе с вниманием, занимайтесь самоорганизацией.

Наслаждайтесь искусством. Искусство не только очищает нас и наполняет энергией, оно еще учит нетривиальному творческому подходу к жизни. В искусстве раньше, чем в науке, на иррациональном подсознательном уровне возникают сложнейшие нелинейные связи, соединяются, казалось бы, несоединимые вещи.

С точки зрения синергетики, ваша жизнь должна быть открытой, в ней должны иметь место флуктуации, малые колебания, отклонения. Опять парадокс? «Я определил свою цель и буду двигаться к ней не сворачивая». Так ничего не получится. Так ведет себя линейная система. Но дело в том, что у линейной системы цель одна — общая. Это мы уже проходили. Для всех нас была сформулирована одна общая цель — коммунизм, и люди в этой коммуне предполагались одинаковыми — с одной религией (атеизм), с одной партией (коммунистов), даже с одной длиной волос.

Но мы разные. А значит, надо не выходить из себя по поводу любого «иного», допустить некое инакомыслие в своей собственной голове — создайте определенный хаос, флуктуационность. Относитесь к жизни, как к увлекательной игре, в которой все возможно. Расширьте круг своего общения, создайте нелинейную систему и среду вокруг себя, допуская в нее новых людей, которые мыслят не так, как вы. Вдруг в их мыслях окажется что-то безумно интересное, увлекательное, то, чего вы раньше не понимали и не принимали! Это новое обогатит вас — возникнет новый источник энергии. Возрастет ваша открытость.

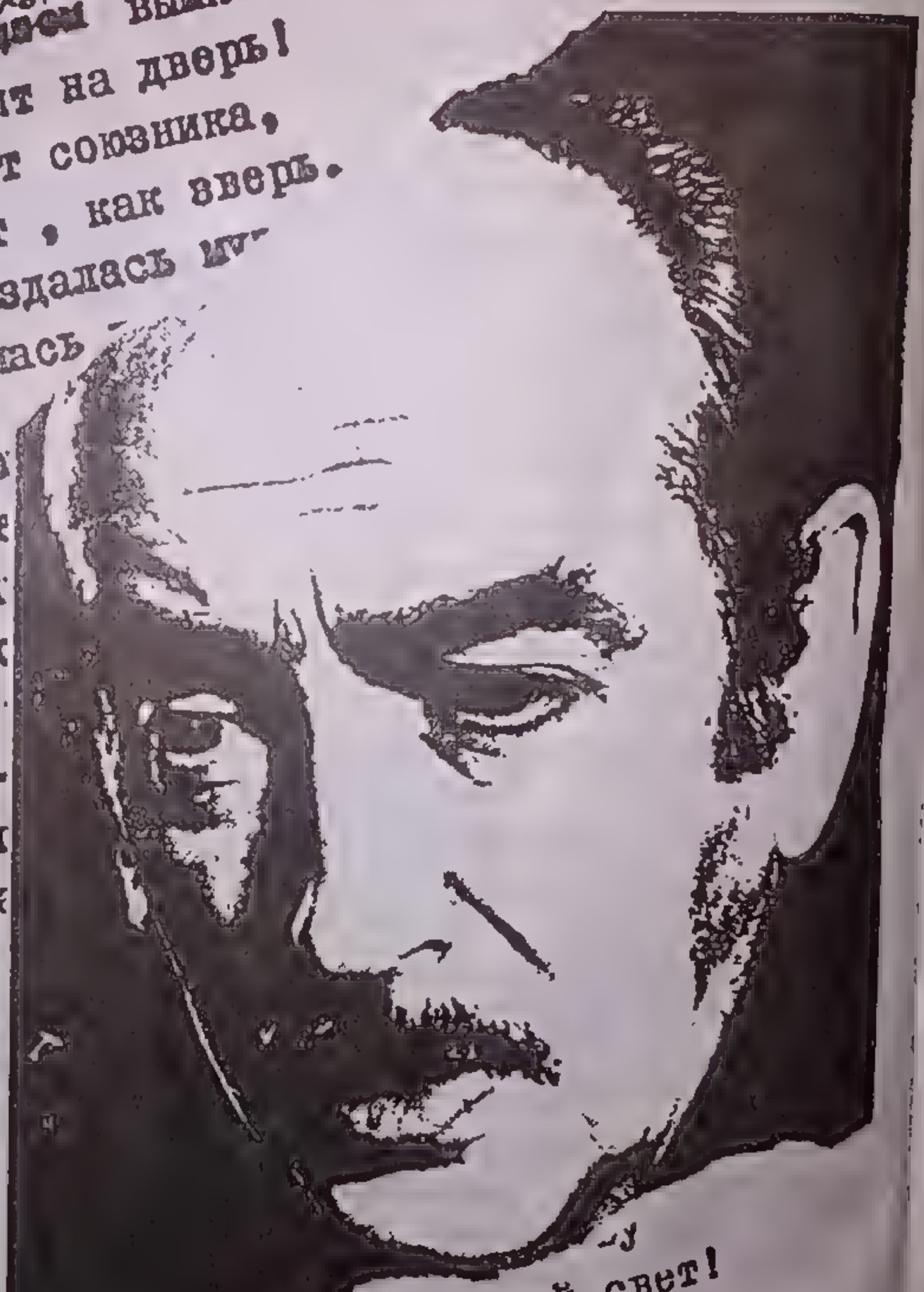
А дальше сама собой возникнет положительная обратная связь — вам захочется еще больше узнать в новой для вас области, вы будете искать, у вас появятся новые друзья. Так случилось и со мной.

Александр Галич

ПОЭЗИЯ

Уж свита водки выпила,
А он глядит на дверь!
Сидит с ~~[illegible]~~ моделью вымпела
И все глядит на дверь!
Все потчуют союзника,
А он сопит , как зверь.
Но тут раздалась му
И отворилась

Вся в тю
В [illegible] Ле
Все пря
Когда
И сам
Ахмед-
Воскл
Когда



весь белый свет!
Ах, милые-хорошие,
Узнал весь белый свет!

НОМЕРА

И.Б.

Вьюга листья на крыльцо намела,
Глупый ворон прилетел под окно
И выкаркивает мне номера
Телефонов, что умолкли давно.

Словно сдвинулись во мгле полюса,
Словно сшиблись над огнем топоры —
Оживают в тишине голоса
Телефонов довоенной поры.

И внезапно обретая черты,
Шепелявит озорной шепоток:
— Пять-тринадцать-сорок три, это ты?
Ровно в восемь приходи на каток!

Пляшут галочьи следы на снегу,
Ветер ставнею стучит на бегу,
Ровно в восемь я прийти не могу...
Да и в девять я прийти не могу!

Ты напрасно в телефон не дыши,
На заброшенном катке ни души,
И давно уже свои «бегаши»
Я старьевщику отдал за гроши.

И совсем я говорю не с тобой,
А с надменной телефонной судьбой.
Я приказываю:
— Дайте отбой!
Умоляю:
— Поскорее отбой!
Но печально из ночной темноты,
Как надежда
И упрек,
И итог:
— Пять-тринадцать-сорок три, это ты?
Ровно в восемь приходи на каток!

ОПЫТ ПРОЩАНЬЯ

Сане Авербуху

Корабль готовится в отплытие.
Но плыть на нем —
Сойти с ума!
Его оснастку, как наитие,
Разрушат первые шторма.
И равнодушно ветры жаркие,
Не оценив его дебют,
Когда-нибудь останки жалкие
К чужому берегу прибьют!

Но вновь гуляют кружки пенные.
И храбро пьют:
За край земли!
И корабельщики степенные
В дорогу ладят корабли.

...Вот он стоит,
Красавец писаный!
Готовый вновь нести свой крест.
Уже и названный,
И признанный,
Внесенный в Ллойдовский реестр.

И я — с причала — полон нежности,
Машу рукою кораблю.
Позорным страхом безнадежности
Я путь его не оскорблю.

Пусть он услышит громы вечные.
Пусть он узнает
Счастье — быть.
И все шепчу я строки вещие:
— Плывем...
Плывем!
Куда ж нам плыть?!

Айседор Розенфельд,
США

МЕДИЦИНА

Болезнь Паркинсона

Заболевание, именуемое болезнью Паркинсона, носит прогрессирующий характер, но скорость развития нарушений бывает разной. У 50% больных трудоспособность сохраняется в течение 10 лет с момента появления первых симптомов.

Эта тяжелая болезнь часто приводит к инвалидности, но благодаря современным методам лечения угрозу для жизни она не представляет. К сожалению, от нее невозможно излечиться полностью, однако можно добиться значительного улучшения состояния.

Характерным симптомом болезни Паркинсона является тремор (дрожание). Однако надо знать, что тремор может быть обусловлен различными факторами, не имеющими ни малейшего отношения к болезни Паркинсона. Незначительное дрожание наблюдается при простуде, нервном возбуждении, в состоянии гнева или эмоционального стресса, после сильного физического напряжения.

Склонность к тремору может представлять наследственную особенность (доброкачественный семейный тремор), что не имеет ничего общего с болезнью Паркинсона. Любопытный факт: при семейном треморе дрожание проходит после приема спиртных напитков. Это создает опасность развития хронического алкоголизма у таких пациентов.

Кроме того, тремор часто является одним из симптомов рассеянного склероза, хронического алкоголизма, некоторых поражений печени, наркомании (особенно в фазе абстиненции), гиперфункции щитовидной железы.

Отчего возникает болезнь

Для того чтобы понять принципы диагностики и лечения паркинсонизма, необходимо иметь представление о характере биохимических нарушений в головном мозге, приводящих к возникновению этого недуга. Обратите внимание: я употребил термин «паркинсонизм», а не «болезнь Паркинсона». Паркинсонизм — это определенная совокупность нарушений, наблюдаемая как в качестве самостоятельного заболевания — болезни Паркинсона, так и при некоторых других состояниях, сходных с болезнью Паркинсона, но имеющих иные причины. При болезни Паркинсона расстройства носят стойкий и прогрессирующий характер, при паркинсонизме они могут быть обратимыми.

При паркинсонизме в головном мозге нарушается баланс двух весь-

ма важных веществ — дофамина и ацетилхолина в сторону дефицита дофамина и относительного избытка ацетилхолина. Лечение основано на попытках восстановления нарушенного равновесия путем восполнения недостатка дофамина в головном мозге и (или) нейтрализации действия избыточного количества ацетилхолина.

Дофаминовая недостаточность возникает в результате повреждения или снижения числа специализированных клеток головного мозга, которые синтезируют данное вещество. Любое поражение головного мозга, например при вирусной инфекции, воздействии токсичных веществ, травме, опухоли, ряде неврологических заболеваний, может неблагоприятно отражаться на дофаминпродуцирующих клетках.

В некоторых случаях паркинсонизма содержание дофамина абсолютно нормально, но мозг теряет способность усваивать его. Это может быть обусловлено приемом определенных лекарственных препаратов, таких как резерпин (все еще используемый, хотя и ограниченно, в лечении гипертонии и некоторых психических расстройств), производные фенотиазина и препараты типа галоперидола, широко применяемые в психиатрии.

Болезнь Паркинсона — удел главным образом пожилых, однако она может развиться и у людей среднего возраста. Одна из клинических форм этой болезни была распространена после охватившей весь мир пандемии энцефалита в 1919 году, когда она поражала в равной мере стариков и молодых. В любом случае болезнь Паркинсона не должна рассматриваться как неизбежное проявление процесса старения.

Клинические проявления

Предположим, что в вашем случае удалось исключить вирусное и токсическое происхождение паркинсонизма; поставлен диагноз — болезнь Паркинсона. Что же ожидает вас через годы?

Тяжесть проявлений болезни Паркинсона колеблется в широких пределах. Обычно болезнь прогрессирует незаметно, не вызывая в течение нескольких лет серьезных нарушений жизнедеятельности. Единственным симптомом может быть легкий тремор или незначительное расстройство координации движений. Иногда наблюдается некоторая замедленность мышечных сокращений, тенденция к развитию скованности в конечностях, особенно в пальцах.

В стадии развернутых проявлений болезнь представляет весьма характерную картину: лицо больного напоминает застывшую маску с почти немигающими глазами; в углах постоянно полуоткрытого рта скапливается слюна; больной с трудом ходит, заваливаясь вперед и несколько согнув корпус; руки при ходьбе неподвижны.

У таких больных наблюдается также тремор большого пальца руки. При выполнении целенаправленных движений тремор заметно уменьшается, во время сна совсем исчезает. Сначала наблюдается дрожание лишь одной руки, позже — обеих.

По мере прогрессирования болезни начинают трястись ноги, нижняя челюсть и вся голова. Речь становится замедленной и монотонной или малоразборчивой. Одно из неприятных проявлений — тенденция к внезапным падениям артериального давления, что может быть причиной обморока при резком вставании.

Еще один типичный признак — акинезия, то есть общее угнетение всей двигательной сферы. Заподозрить болезнь Паркинсона можно даже по характеру письма пациента (бисерный почерк).

Интеллект у больных, как правило, не нарушен. Однако часто наблюдается вполне объяснимая в таком состоянии депрессия.

Эффективность лечения, а следовательно, и прогноз заболевания в последние годы значительно изменились в лучшую сторону. Еще не так давно смертность в этой группе больных в 3 раза превышала средние показатели. Сегодня продолжительность жизни при паркинсонизме не ниже, чем в остальной популяции. Во многих случаях удается значительно улучшить состояние больных.

Наибольшую угрозу для больного представляют не собственно проявления паркинсонизма, а связанные с ними осложнения. Например, вследствие двигательных нарушений, обусловленных тремором, скованностью мышц и плохой координацией движений, больные часто неудачно падают и ломают бедренную кость. В пожилом возрасте это чревато серьезными неприятностями. В других случаях имеются затруднения глотания, пища попадает «не в то горло» — в легкие вместо желудка, что может вызвать аспирационную пневмонию. Прежде это осложнение приводило к смертельному исходу, а сейчас благодаря современным антибиотикам и противопневмонийной вакцине больных удается спасти.

Как лечить паркинсонизм

Более 100 лет назад было обнаружено, что свойством снижать выраженность некоторых проявлений паркинсонизма обладает атропин (белладонна) — лекарство, уже в то время давным-давно известное.

Один французский врач решил попробовать с помощью этого препарата уменьшить слюнотечение у больных паркинсонизмом. К его изумлению, оказалось, что атропин уменьшает не только слюноотделение, но также выраженность тремора и мышечной скованности. С того времени и до сих пор различные препараты белладонны (как и антигистаминные средства) составляют основу лечебного арсенала при болезни Паркинсона.

Лечебный эффект этих препаратов не связан с восполнением нехватки дофамина (такая возможность появилась намного позже). Они обладают антихолинергическим действием, то есть снижают степень избыточности ацетилхолина в головном мозге.

В настоящее время не потеряли своего значения в лечении болезни Паркинсона такие антихолинергические препараты, как циклодол, кемадрин, парсидол, конгентин, пагитан, акинетон, а также антигистаминные средства. Они уменьшают тремор и скованность, однако вызывают сухость во рту и плохо влияют на деятельность кишечника, часто являясь причиной запоров или поносов. У кардиологических больных препараты данных групп могут вызывать нарушения частоты и ритма сердечных сокращений. Иными словами, все эти препараты далеки от совершенства.

С появлением в 1970 г. препарата L-допа (леводопа) методика лечения болезни Паркинсона кардинальным образом изменилась. L-допа частич-

но сглаживает дефицит дофамина, поскольку является его химическим предшественником. При приеме внутрь он попадает в головной мозг, где преобразуется в дофамин.

Современные модификации L-допа в большинстве случаев дают хорошие результаты. Улучшение может быть весьма значительным: пациенты, которые были прикованы к постели, вновь обретают способность есть, одеваться и ходить без посторонней помощи. Почти у 20% больных после курса лечения признаки болезни становятся едва заметными.

Вслед за оригинальным препаратом L-допа появились синемет (в США) и мадопар (в Европе). Эти средства наряду с основным действующим началом L-допа содержат особое вещество «карбидопа», которое повышает их эффективность и снижает побочное действие.

Несмотря на то что леводопа — это поистине чудодейственное средство, оно имеет и определенные недостатки, о которых следует знать. Во-первых, обычно после 3-5 лет приема препарата происходит постепенное привыкание к нему и следствие ослабление его действия. Поэтому чем дольше вы сможете обходиться без него, тем лучше. Если вам назначают его сразу после постановки диагноза, даже не попробовав сначала другие средства, постарайтесь узнать мнение других специалистов.

Во-вторых, L-допа имеет существенные побочные эффекты, наиболее неприятным из которых является так называемый феномен включения-выключения. Вы принимаете таблетки, получаете прекрасный результат, а затем без видимых причин вновь возникают типичные расстройства, но в более тяжелой форме.

L-допа иногда вызывает тошноту и рвоту, ее прием может вызывать различные психические расстройства. Добавление карбидопа позволяет на 75% снизить необходимую дозу L-допа, что уменьшает его токсическое воздействие и соответственно выраженность побочных эффектов.

Полезный совет больному паркинсонизмом: избегайте приема витамина B_6 (пиридоксина), который содержится во многих поливитаминных препаратах. Пиридоксин блокирует действие L-допа, что может вызвать ухудшение вашего состояния.

Любопытную историю имеет еще одно лекарственное средство, ныне широко применяемое при болезни Паркинсона — мидантан, производным которого является ремантадин, распространенный противогриппозный препарат, действующий на вирус гриппа А.

Советские врачи лечили мидантаном больных гриппом и заметили, что у тех из них, кто страдал болезнью Паркинсона, наступало существенное улучшение состояния. Оказалось, что его действие очень близко к L-допа, правда, менее сильное, но зато и с меньшими побочными проявлениями.

Мидантан показан многим пациентам на ранних, нетяжелых, стадиях болезни Паркинсона. Если вы принимаете антигистаминные препараты или средства типа белладонны, которыми обычно начинают лечение, но вам требуется более мощное лекарство, попросите врача назначить вам мидантан. На прием L-допа лучше переходить в самую последнюю очередь. Мидантан может также до известной степени заменить L-допа при непереносимости последнего.

Другим относительно новым средством лечения паркинсонизма является бромокриптин. Он способствует лучшему использованию в головном мозге имеющегося дофамина. Большинство невропатологов применяют этот препарат до назначения L-допа. К сожалению, большие дозы бромокриптина могут вызывать нарушения психики.

Родственникам больного паркинсонизмом следует помнить о том, что многие из проявлений этого заболевания усугубляются под влиянием тревоги, депрессии, стресса. Комплексное лечение в любом случае должно включать применение антидепрессантов и правильно спланированные занятия лечебной физкультурой.

О чем нужно помнить

Болезнь Паркинсона —лишь одна из многих возможных причин тремора (дрожания). Диагноз должен быть обязательно подтвержден невропатологом. При этом заболевании (которое отнюдь не является обычным проявлением старения), кроме тремора, возникает мышечная скованность.

Результаты лечения и прогноз при болезни Паркинсона значительно улучшились в последние годы благодаря появлению L-допа. Однако при длительном приеме данного препарата могут наблюдаться побочные эффекты, привыкание к нему или, напротив, его непереносимость. Поэтому его не следует принимать, не испытав сначала другие адекватные лекарственные средства. Весьма эффективным является препарат, содержащий L-допа с добавлением карбидопа (синемет).

С Валерием Андреевичем Баевым я встретилась в Крыму на Международном конгрессе по энергоинформационным взаимодействиям в природе и обществе. Идеи Баева о том, как человеку продлить жизнь и не болеть, чрезвычайно просты и легко укладываются в некий свод правил, которыми нужно руководствоваться в повседневной жизни.

— Сейчас мы переживаем религиозный бум: все больше людей ходят в церковь, молятся, крестятся, но не все понимают, что вера без дела мертва, — говорит Валерий Андреевич. — Человек должен стремиться к совершенству — духовному и телесному. Сейчас уже никто не спорит с тем, что человек — это триединство тела, души и духа. Путь к самосовершенствованию проще всего начинать с оздоровления тела, чтобы духу было куда входить. Только в совершенное, здоровое тело могут войти «высокие энергии», и тем самым реализуется высокая духовность.

— Валерий Андреевич, о совершенном теле как первооснове физического и духовного здоровья говорили еще врачи и философы древности. В частности, Гиппократ, живший в IV веке до нашей эры, считал, что все болезни происходят от неправильного состояния позвоночника.

— Современные мануальные терапевты, опираясь на авторитет Гиппократа, пытаются лечить разные заболевания, исправляя дефекты позвоночника. Но успех лечения не всегда бывает полным. Это легко объяснить. Если человеку, у которого долгое время наблюдались проблемы с позвоночником, вправить позвонок, то он через какое-то время снова «съедет» и больному может

Татьяна Абрамова

ТЕРАПИЯ

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДОКТОРА БАЕВА

стать хуже, чем было. Я же призываю к тому, чтобы человек сам восстановил свой позвоночник, а еще лучше — предупредил возможные его дефекты. Предлагаю для этого простое упражнение — поклоны, которые, кстати, приняты во всех религиях.

Согласно христианской традиции, надо делать 40 поклонов каждое утро. Масульмане ежедневно совершают 60 поклонов: по 12 пять раз за сутки. Это называется «намаз». Глубокий смысл есть в самом акте поклонения в любой религии — это не только проявление смирения и любви к Богу, но и ритуал для поддержания здоровья, та необходимая зарядка, которую нужно совершать на благо Богу и себе самому.

В поклоне участвует все тело. В первой фазе поклона вы должны максимально согнуть спину, как бы показывая свою покорность, и высказать просьбу. Во второй фазе нужно взять то, что просишь: поднять вверх и широко развести руки и запрокинуть голову. Распахнутые руки, обращенные к небу, это еще и жест благодарности. Магометане при этом ладони поворачивают к себе или вовнутрь, из-за этого плечевой пояс напрягается, лопатки сводятся. Это очень полезное упражнение для выправления грудного отдела позвоночника.

Изучив эзотерику поклона, я понял, что это одно из сильнейших оздоровительных упражнений. Поклоны сохраняют гибким и здоровым позвоночник, а следовательно, и поддерживают нормальную работу внутренних органов, с которыми он связан. Банальная фраза, но ее стоит повторить: жизненная сила любого человека заключена в его позвоночнике.

Чтобы иметь прямую, гордую спину, кланяйтесь каждый день. Чтобы поддерживать позвоночник в хорошей форме, достаточно утром совершать 12 поклонов.

После выполнения утренних поклонов нужно обязательно немного отдохнуть и расслабиться. Лягте на живот, руки вытяните вдоль тела, голову поверните, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Расслабляясь, думайте о приятном: например, о прогулке по берегу моря или лесу, представляйте себя молодым и здоровым. Во время этого упражнения расслабляется вся мускулатура, даже та, которая расслабляется труднее всего, — жевательные мышцы.

— Мне всегда казалось, что йоги предпочитают расслабляться на спине.

— Но посмотрите вокруг! Все животные: кошки, собаки, тигры, даже белые медведи — очень любят отдыхать на животе. На животе полезно лежать и после приема пищи, поскольку пища быстрее переваривается и эвакуируется из желудка именно при лежании на животе; медленнее, когда человек лежит на правом боку, и совсем плохо, когда он лежит на спине или левом боку или стоит. Недаром римские патриции вкушали блюда за долгими философскими беседами, лежа на правом боку — это вариант допустимый. Современный же человек после быстрого плотного завтрака сразу бежит на работу и вскоре зарабатывает гастрит, колит, несварение желудка, язву и прочие «прелести» неправильной работы желудочно-кишечного тракта. Засыпать тоже лучше всего лежа на животе.

Итак, согласно методике В. Баева, проснувшись, надо совершить 12 поклонов, затем 5-7 минут полежать на животе, после чего отправиться в душ.

Утренний душ не только бодрящая процедура. Она как никакая другая нормализует энергообмен в организме.

Чтобы с утра максимально зарядиться энергией, желательно принять холодный душ, а еще лучше облиться холодной водой из ведра. По Баеву, обливать себя нужно начиная с ног, чтобы облегчить выполнение процедуры: по мере поднимания вес ведра с водой уменьшается. Голову держите прямо и смотрите перед собой.

Из спортивной медицины хорошо известно, — говорит Баев, — что, если штангист, поднимая вес, смотрит на штангу, его шея напрягается, голова резко дергается, и в результате он «сажает» позвоночник. То же и при обливания. Если поднимать ведро, глядя на него и двигая одновременно головой, то происходит резкое перемещение позвонков.

Под холодным душем нужно стоять минимум десять секунд. Воду для обливания надо готовить с вечера: налить ведро и оставить его в ванной, чтобы вода была комнатной температуры.

При обливании холодной водой сосуды сначала сокращаются, а затем резко расширяются, в результате чего кровь приливает к поверхности кожи, вокруг человека образуется мощный энергетический каркас. Некоторые люди специально осваивают сложные методики, пытаясь научиться набирать энергию. Однако нет ничего проще — всего десять секунд холодного душа, и организм заряжается необходимым количеством энергии.

Вечером примите теплый душ, стоя под ним столько, сколько захочется. Теплый душ снимает всю лишнюю, ненужную энергию, унося чувство усталости.

Тем, кто занят умственным трудом, Баев советует каждый день мыть голову, не обязательно с шампунем, можно просто ополоснуть ее водой. Таким образом человек снимает напряжение с головы.

После утреннего душа наступает

время завтракать. Правильным и наиболее подходящим для жителей России Баев считает питание, предусматривающее соблюдение православных постов. Это первый шаг к хотя бы частичному отказу от мясной пищи, что является важнейшим постулатом баевской методики самооздоровления человека.

— Как врач я могу утверждать, что по своему анатомическому устройству человек ближе к вегетарианцам, чем к мясоедам, — говорит Валерий Андреевич. — И если у человека возникает нравственная потребность или просто желание изменить себя, помочь своему здоровью, ему достаточно соблюсти хотя бы два поста — Великий и Рождественский, чтобы он не захотел больше употреблять мяса никогда. Тому свидетельство и я сам, и многие мои пациенты. Организм за это время очищается, привыкает к более здоровой пище и быстро забывает вкус мяса. Вы и представить себе не можете, сколько недугов у человека проходят как бы сами собой, без всякого лечения, особенно болезни хронические, мучившие его годами!

Все просто и очень разумно в методике, предлагаемой оренбургским врачом: оптимальные, необходимые организму движения по утрам, правильный отдых, водные процедуры, заряжающие тело энергией, оптимальная диета, исключающая перегрузки желудочно-кишечного тракта и как следствие — самоотравление организма шлаками и токсинами. И еще одно необходимое условие: дважды в неделю баня. Баев считает ее спасительницей от многих недугов. После бани нужно обязательно полежать на животе и расслабиться — это непременное условие правильного завершения водной процедуры.

Сразу после парной полезно облиться холодной водой или окунуться в холодный бассейн. Контрастное температурное воздействие является отличным очищающим и закаливающим средством.

Но вот плавать в бассейне после парной не нужно, так как буквально за пять минут в разгоряченное тело с открытыми порами всосется вся грязь из воды. После обливания холодной водой или купания в бассейне надо обтереться насухо, чтобы вода не проникала в кожу. Восполнить потерю воды после бани лучше всего натуральным соком, травным чаем или минеральной водой.

Все, о чем мы беседуем с Баевым, кажется настолько простым и естественным, что, видимо, именно по этой причине многие люди этого не делают: они не верят, что так легко можно начать свой путь к здоровью и долголетию.

Ну, хорошо, наконец согласится иной человек, мы действительно провоцируем многие болезни неправильным питанием, отсутствием движений и так далее. Но как же быть с травмами, они вроде бы всегда случайны?

— Простой пример, которым я всегда отвечаю на этот вопрос,

— улыбается Валерий Андреевич. — Без десяти минут шесть мама говорит сыну: «Будь добр, вынести, пожалуйста, мусор, через пять минут придет мусоросборочная машина». Но юноша торопится на свидание. К мусорной машине нужно идти налево, а на свидание — направо. Мастер, занимающийся ремонтом канализации, открыл люк и будет работать до шести часов. Люк, как вы догадываетесь, расположен на той дороге, где юношу будет ждать любимая девушка.

Юноше предстоит сделать выбор, и он его делает. Отговорившись, что ему очень некогда, он бежит на свидание, попадает в люк и получает травму.

Что же случилось? Молодой человек нарушил одну из важнейших христианских заповедей: оказал неуважение своей матери. Пока бы он относил мусор, мастер уже закончил бы работу и закрыл люк. Парень мог опоздать на несколько минут на свидание, но оказался бы здоров и невредим...

И в заключение хочу дать совет, основанный на моем многолетнем врачебном опыте: никому не рассказывайте о своих болезнях и не обсуждайте с другими людьми свое здоровье. Древние китайцы говорили: «Обсуждая с кем-нибудь свое здоровье, вы раздаете его направо и налево». В народе это называется «сглаз». Когда вы раскрываетесь в беседе, другой человек может позавидовать вам или неискренне посочувствовать, как бы «снимая» таким образом ваше благополучие. Молчите о своих недугах и своем здоровье — и будете здоровы! Начните завтрашний день с поклонов — миру, Богу, самому себе!

Предстательная железа, или простата, расположена между мочевым пузырем и мужским половым органом, охватывая мочеиспускательный канал — уретру. Она состоит из железистой ткани, пронизанной многочисленными ходами, которые сливаются в протоки. По протокам из простаты в уретру поступает секрет, необходимый для жизнедеятельности сперматозоидов. Снаружи железа покрыта плотной капсулой из соединительной ткани. Разветвленная сосудистая сеть простаты потребляет до половины крови, снабжающей органы малого таза, а мышечные волокна, находящиеся внутри железы, образуют жом, позволяющий удерживать мочу и выбрасывать секрет железы вместе со спермой при семяизвержении. Выделяемые простатой биологические жидкости препятствуют проникновению инфекции из уретры в мочевой пузырь, мочеточники, почки.

Развитие простаты заканчивается к 17 годам, а к 60 годам снижаются все функции железы и ее составляющие замещаются соединительной тканью. Снижение функций железы отражается на состоянии всего организма, выражаясь нередко в целом ряде недомоганий, понижении общего тонуса. Такие явления могут наступить не только с возрастом, но и вследствие заболеваний предстательной железы, наиболее распространенным из которых является хронический простатит — вялотекущее воспаление предстательной железы. Им страдают многие мужчины старше 25 лет (от 20 до 70% по разным данным).

В большинстве случаев (до 80%) простатит вызывается инфекцией, проникающей в железу по протокам из уретры, из мочевого пузыря, из

Евгений Помренин,
Маргарита Неснова

ОПЫТ

Один на один с простатитом

яичка и его придатков, по кровеносным сосудам из любого инфицированного органа — от кариозных зубов до воспаленной прямой кишки.

Помимо хронического существует острый простатит, обычно являющийся осложнением заднего уретрита: инфекция (например, гонококки, стафилококки или кишечная палочка) поступает в простату по выводным протокам железы.

Возможна передача инфекции по кровеносным сосудам и при общей инфекции — гриппе, ангине. Происходит общее воспаление всех долек простаты, температура тела повышается до 39-40 градусов, появляются сильные боли в промежности, затрудняется мочеиспускание, иногда до полной задержки. Гнойник, сформировавшийся в простате, может прорваться в прямую кишку, уретру или в парапростатическую клетчатку промежности. В последнем случае может начаться общее заражение крови (сепсис). Эта ситуация требует немедленного оперативного вмешательства.

Недолеченный острый простатит обычно переходит в хроническую вялотекущую форму.

Несмотря на многочисленность классификаций простатита, основанных на природе его возникновения, по мере течения болезни она проходит одни и те же характерные стадии развития: отечность, образование гноя, повреждение тканей железы, затухание воспалительного процесса, замена функциональной ткани на соединительную, снижение уровня половых гормонов. Завершающей стадией болезни может стать атрофия — сморщивание (склерозирование) железы и сдавливание мочеиспускательного канала.

Хронический простатит требует длительного и терпеливого лечения. Эту болезнь нельзя запускать: чем дольше она длится, тем меньше надежд на радикальное излечение. Лечение можно считать успешным, если исчезают субъективные жалобы больного и анализ секрета простаты остается стабильным (без тенденции к ухудшению).

Лечение простатита не только длительно, но и разнообразно.

Строго индивидуально подбирается противоинфекционное лечение — по виду возбудителей, если они есть. Это в основном антибиотики. Эффективен и дренаж по методу доктора Гуськова. Очень важны средства, повышающие защитные свойства организма, — витамины, биостимуляторы, иммуностимуляторы. Дополнительно применяются препара-

Шалфей

ты для восстановления микроциркуляции крови в сосудах простаты (например, гепарин), противовоспалительные средства (например, эскузан), а также обезболивающие и спазмолитические.

При простатите эффективны такие физиотерапевтические процедуры, как согревающие микроклизмы с настоем лекарственных трав, диатермия, грязевые тампоны, грязевые аппликации на промежность, а также ультразвуковые процедуры, дарсонвализация, электрофорез.

Очень полезен бывает массаж предстательной железы. Надо только учитывать, что он противопоказан при камнях простаты и геморрое. Кроме того, не советую прибегать к аппаратному массажу.

В народной медицине для лечения простатита издавна применялись лекарственные растения. В сочетании с эффективными методами современной медицины умелая фитотерапия значительно ускоряет процесс лечения, помогает облегчить неприятные симптомы. В нашей практике бывали случаи, когда хорошо подобранное растительное средство буквально поднимало на ноги больных, страдающих застарелым простатитом, давало им возможность не чувствовать себя привязанными к дому из-за частых позывов к мочеиспусканию.

В приведенном ниже перечне растительных средств, применяемых при лечении простатита, есть и самые обычные, и более редкие растения. Все они растут в средней полосе. Некоторые можно легко приобрести в аптеке, другие — у опытных травников. Главное — подобрать для себя такое средство (может быть, не одно), которое принесет наибольшую пользу именно вам.

1. **Грушанка круглолистная.** Лесное растение, растет небольшими группами. Цветок грушанки похож на цветок ландыша с той разницей, что он полностью раскрыт и имеет оранжевый язычок. В народе эту траву называют «сороканедужной». Применяется она в виде настоя: 1 ст. ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в термосе. Принимая по 1-2 ст. ложки настоя, надо выпить его за день.

2. **Жеруха (водяной кресс).** Редкое растение, растет в холодной проточной родниковой воде, в тени. Собирают жеруху до цветения, используют только в свежем виде (можно приготовить салат). С помощью жерухи уменьшается отечность, очищается кровь. Н. Уокер рекомендует это растение для излечения геморроя.

3. **Шишки хмеля и трава пустырника.** Смесь из 1 ст. ложки шишек и 3 ст. ложек травы залить 0,5 л кипятка. Настаивать 6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды.

4. **Листья черной смородины.** Залить 4 ст. ложки листьев 0,5 л кипятка. Охладить, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день.

5. **Зимолюбка зонтичная.** Это вечнозеленое растение с бледно-розовыми цветками и кожистыми, как у брусники, листьями, но они крупнее и имеют зубчатый край. Отвар готовят

из измельченного листа (1 ст. ложка на стакан кипятка).

6. **Осина** (тополь белый). Используется кора молодых деревьев, снятая во время сокодвижения. Кору сушат отдельными трубочками, тщательно, во избежание заплесневения. Берут 1-2 ст. ложки измельченной коры, заливают кипятком и кипятят 8-10 минут. Процедить отвар и пить небольшими глотками в течение дня. Этот простой рецепт не раз доказывал свою эффективность при простатите, даже в запущенных случаях.

7. **Тополь черный** (осокорь). При простатите пьют отвар из почек.

8. **Толокнянка обыкновенная** (медвежье ушко). Лист собирают во время цветения. Молодой лист не срывают, так как во время сушки он темнеет. Залить 30 г листа литром кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать до 5 стаканов в течение дня.

9. **Корень петрушки.** Залить 4 ст. ложки измельченного корня 0,5 л крутого кипятка, настаивать 8 часов в термосе. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

10. **Дягиль лекарственный.** Корни выкапывать осенью или ранней весной у растений первого года жизни (не плодоносящих). Кипятить 20 г сухого корня в 200 мл воды 15 минут. Затем остудить, процедить и пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Оказывает сильное противовоспалительное и болеутоляющее действие.

11. **Плоды каштана.** Снять с плодов каштана оболочки, высушить их и залить 50 г оболочек 700 мл кипятка. Настаивать 12 часов, затем упарить настой на водяной бане до объема 250 мл. Процедить и принимать по 40 капель 3 раза в день после еды.

12. **Семена крапивы.** Семена растереть в порошок и принимать по 2 г 3 раза в день во время еды.

13. **Зверобой и хвощ.** Взять 2 ст. ложки смеси измельченных трав в равном количестве, залить стаканом кипятка и настаивать в течение 40 минут. Принимать 2-3 раза в день по стакану.

14. **Шалфей.** Залить 50 г травы литром кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день.

15. **Тысячелистник.** Залить 20 г травы стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.

16. Настои, применяемые в микроклизмах:

— 2 ст. ложки цветков ромашки на 100 мл кипятка;

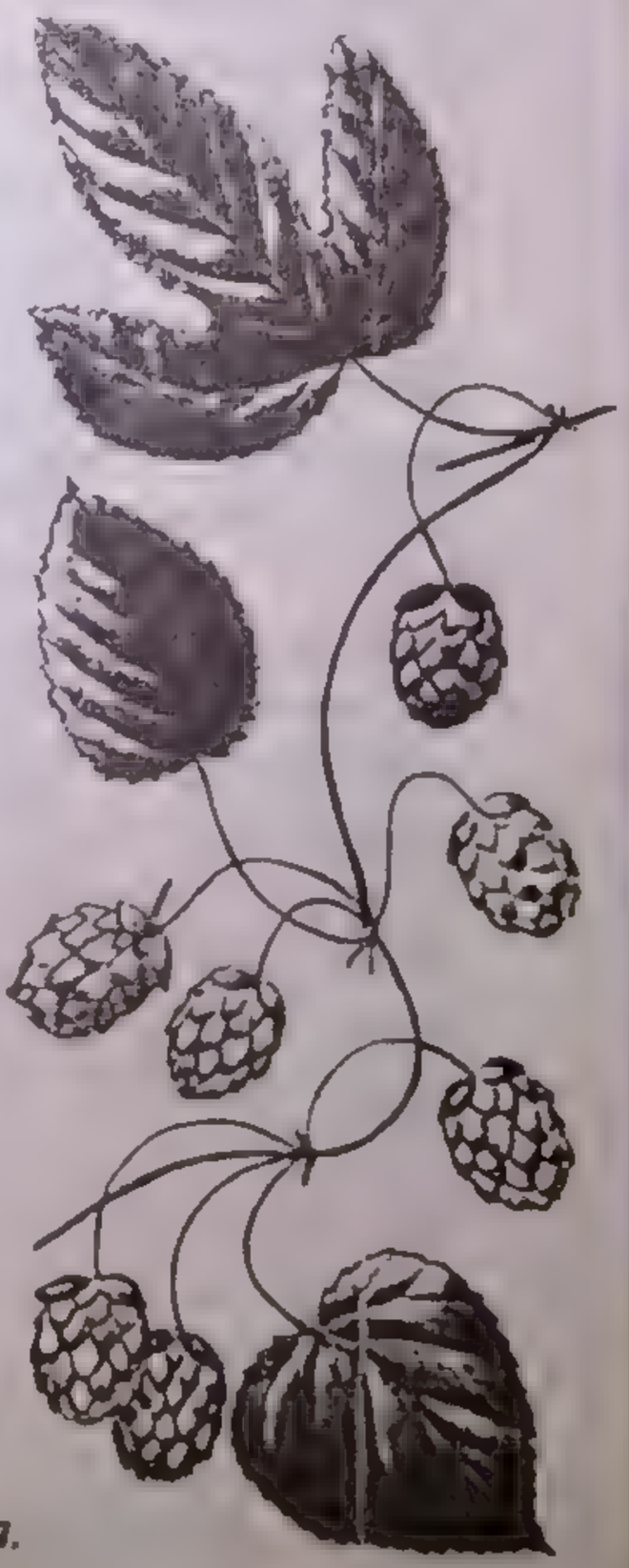
— 2 ст. ложки травы тысячелистника на 100 мл кипятка;

— 1 ст. ложка шалфея на 100 мл кипятка;

— 1 ст. ложка шишек хмеля на 100 мл кипятка.

Вводить в прямую кишку по 50-60 мл теплого настоя на ночь.

P.S. Авторы этого материала, опытные травники, готовы помочь читателям советом и сборами лекарственных трав. Писать по адресу: *105203 Москва. До востребования. Несновой М.Д.*



Хмель

Гимнастика против простатита

Наш постоянный автор Игорь Контрольский разработал собственную систему преодоления простатита. В нее входит и натуральное, в основном вегетарианское питание, и очищение организма, и активный образ жизни. Особую роль в его системе играют физические упражнения. В свое время ему удалось избежать операции по поводу аденомы простаты. Предложенная Игорем Контрольским ежедневная гимнастика помогла многим мужчинам избавиться от мучительного недуга. В нее входят очень простые, доступные всем упражнения.

Опершись руками о спинку стула или край стола, держа ноги вместе и слегка согнув их в коленях, делайте тазом вращательные движения. В том же положении, не отрывая ног от пола, делайте движения ногами как при ходьбе. Таз при этом не только вращается, но и колеблется.

Эти упражнения, считает И. Контрольский, при многократном повторении (30-40 раз) дают очень хорошие результаты.

К ним полезно добавить медленные приседания — два раза в день по 50 приседаний. Очень эффективно многократное втягивание ануса. Кроме того, автор рекомендует ходить по лестнице через ступеньку, а также растягивать промежность с небольшим приседанием, удерживаясь за перила.

Очень хороши при простатите и упражнения для таза в положении лежа. Это и «велосипед», и «ножницы» в продольном и поперечном направлении. В положении на четвереньках — вращение тазом, опираясь на кисти, затем на локти. Сидя на коврике и перенося вес тела с одной ягодицы на другую, попробуйте передвигаться вперед и назад.

А кроме такой зарядки старайтесь как можно больше двигаться, желательно минут 20-25 каждый день бегать трусцой.

САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ АНТИОКСИДАНТ

Знаете, кто наш самый страшный враг? Свободные радикалы! Речь идет, конечно, не о политических экстремистах. Свободными радикалами медики и биологи называют молекулы, легко вступающие в реакции, вследствие которых разрушаются клеточные мембраны, генетический аппарат клеток и другие жизненно важные для организма структуры. Разрушение идет на молекулярном и клеточном уровнях. Физически мы ощутим эти неприятности тогда, когда они доберутся до уровня тканей, отдельных органов и целого организма. Только на этой стадии агрессия свободных радикалов проявит себя болезнями и ранним старением. Так что первопричина всех наших неприятностей со здоровьем — свободные радикалы.

Но на них есть управа! Это так называемые антиоксиданты. Наиболее известные из них — витамины С, Е, А. Относительно недавно из экстракта зерен красного винограда нескольких сортов и коры карликовой сосны был создан препарат, который уже успел зарекомендовать себя как самый эффективный антиоксидант. Вещество называется пикногенол, оно широко используется в качестве пищевой добавки. С апреля 1997 года пикногенол получил разрешительный сертификат Минздрава Российской Федерации.

Клиническое применение пикногенола показало, что он как антиоксидант вдвое эффективнее витаминов. Более того, только в присутствии пикногенола витамины С, Е и А способны полностью реализовать свой оздоровительный потенциал.

Практика использования пикногенола показала:

— значительное укрепление капилляров, артерий и вен; улучшение кровоснабжения тканей; снижение риска флебитов, варикозного расширения вен и опухания ног;

— резкое снижение образования тромбов и атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, что в несколько раз уменьшает риск появления гипертонии, стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта;

— профилактика злокачественных новообразований;

— устранение последствий стресса, ослабление воспалительных процессов, повышение общей устойчивости организма;

— снижение риска диабетической ретинопатии, улучшение остроты зрения, слуха и памяти, а также эластичности кожи. Кроме того, он препятствует появлению морщин и старческой пигментации.

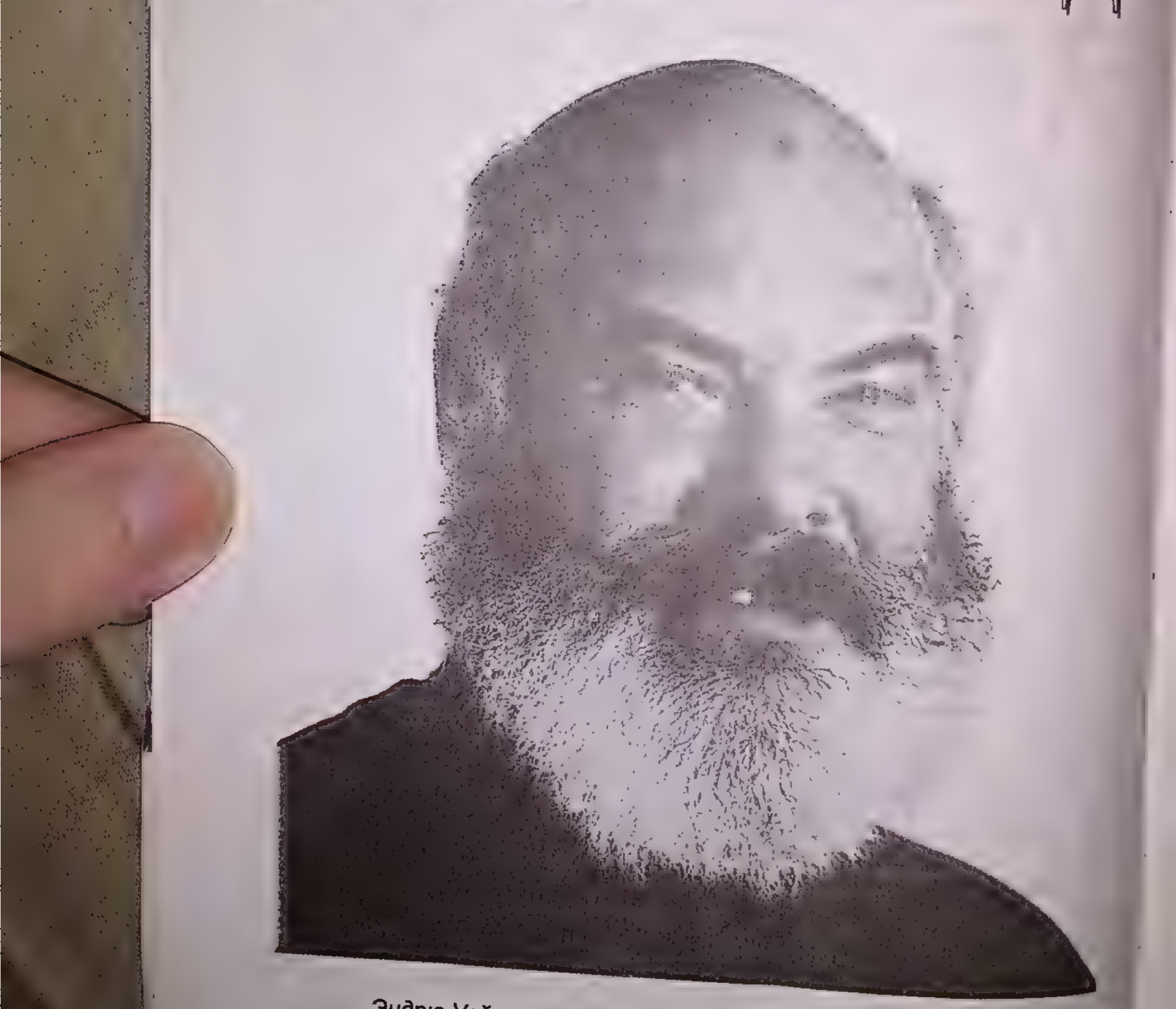
Видимо, профилактические и лечебные свойства пикногенола раскрыты еще не полностью. Зато совершенно определенно выяснено, что противопоказаний эта пищевая добавка не имеет.

Более подробно об использовании и применении пикногенола можно узнать по телефонам: (095) 966-38-97 и (095) 458-57-46;
Internet: www. Acupunkture. ru

Эндрю Уэйл,
доктор медицины, США

АЛЬТЕРНАТИВА

ВОСТОК ИЛИ ЗАПАД?



Эндрю Уэйл — один из самых известных врачей США.
Наш журнал первым в российской печати
публикует его работы

Репутация тонизирующих средств у большинства современных врачей, придерживающихся методов традиционной западной медицины, не слишком высока. Они, как правило, не верят в средства, обладающие общим действием, механизм которого не совсем ясен. И предпочитают «волшебные пули» — лекарства, которые обладают конкретным действием при конкретных болезнях.

Совсем другое отношение к тонизирующим средствам у приверженцев традиционной восточной медицины, которые очень высоко ценят натуральные продукты, повышающие жизнеспособность и сопротивляемость организма.

Одно из самых известных средств такого рода — женьшень. Это растение из рода *Panax*, само название которого происходит от того же корня, что и слово «панацея», то есть «всеисцеление», что говорит о глубокой вере в его целебные качества с древних времен.

Я предлагаю своим пациентам целый ряд тонизирующих средств, одни из которых известны больше, другие меньше. Расскажу о тех, которые наиболее действенны, безопасны и доступны. Они принесут пользу всем, поскольку способны повышать иммунитет и сопротивляемость организма негативным факторам. Это имеет первостепенную важность для укрепления системы самоисцеления.

Чеснок

Чеснок (Allium) широко используется во многих странах не только в качестве приправы к блюдам, но и как лекарственное растение. Последние научные исследования подтверждают некоторые из его свойств, издавна известных в народной медицине. Это богатый источник серосодержащих биологически активных соединений.

Наиболее явно его воздействие сказывается на сердечно-сосудистой системе. Чеснок понижает кровяное давление, воздействуя на несколько механизмов сразу. Я знаю людей, которые справлялись с умеренной гипертонией только благодаря тому, что ежедневно ели чеснок.

Кроме того, чеснок нормализует содержание в крови холестерина, повышая устойчивость липопротеидов высокой плотности («хороший» холестерин) и понижая способность липопротеидов низкой плотности («плохой» холестерин) к окислению. А ведь именно окисленный холестерин ЛНП повреждает защитную оболочку сосудистой стенки, что может привести к атеросклерозу. И наконец, чеснок понижает свертываемость крови, препятствуя скапливанию и склеиванию тромбоцитов. Если тромбоциты скапливаются на неровных стенках артерий, поврежденных атеросклерозом, то образовавшийся кровяной сгусток может стать причиной инфаркта или инсульта. Чеснок, разжижая кровь, помогает избежать катастрофы.

Существует предположение, что редкость сердечно-сосудистых заболеваний в некоторых районах Италии и Испании объясняется регулярным потреблением в пищу чеснока.

Другие свойства чеснока проявляются в том, что он действует как сильный антисептик и антибиотик, сдерживая рост многих видов болезнетворных бактерий и грибков. Его по нескольким причинам считают и противораковым средством. Прежде

Продолжение. Начало в № 8-11 за 1997 г., 1-2 за 1998 г.

Имбирь

всего потому, что он повышает активность иммунной системы. Кроме того, он способствует распространению естественных клеток-киллеров, уничтожающих раковые клетки. В ряде исследований доказано, что чеснок препятствует образованию в пищеварительной системе некоторых канцерогенов и защищает ДНК от повреждения другими канцерогенами.

Наконец, есть сведения, достоверно подтверждающие, что применение чеснока предохраняет клетки печени и мозга от дегенеративных изменений (скорее всего, это результат содержания в нем антиоксидантов) и способствует снижению содержания сахара в крови.

Все эти ценные качества чеснока можно использовать, просто добавляя его в пищу в любом виде. Кроме того, можно применять разнообразные чесночные препараты. Следует только учесть одну особенность: как растение чеснок абсолютно безопасен, но его концентрированные экстракты при длительном применении, вполне возможно, могут вызывать кровотечение у людей, принимающих препараты-антикоагулянты, в том числе аспирин.

Лично я рекомендую есть больше свежего чеснока. Можно добавлять его в соус для салата, приготовить из него приправу для горячих блюд. Только добавляйте чеснок в самом конце приготовления блюда, чтобы сохранить вкус и не потерять ценных веществ.

Я выращиваю чеснок в огороде: в сентябре сажаю отдельные зубки, а в мае собираю крупные головки, которые могут храниться месяцами. Не представляю себе жизни без чеснока и считаю его одним из лучших общих тонизирующих средств для системы исцеления.

Имбирь

Как и чеснок, имбирь (Zingiber officinale) относится к числу привычных кулинарных специй, давно завоевавших прочную репутацию и в качестве лекарственных растений (определение officinale указывает на то, что растение издавна имело статус лекарственного). В давние времена китайские и индийские врачеватели особенно ценили его за способность поднимать тонус и вызывать душевный подъем. Позже были открыты и другие ценные свойства имбиря: способность стимулировать пищеварение, успокаивать расстроенный желудок и снимать боли.

В последние годы многие исследования, проводившиеся в Японии и в Европе, документально подтвердили замечательные лечебные свойства этого растения. Химический состав имбиря очень сложен — известно более четырехсот соединений,

которым растение обязано своим вкусом, ароматом и биологическими свойствами. Корень (в действительности это ризом, или корневище) имбиря к тому же содержит ценнейшие ферменты и антиоксиданты.

Тонизирующее действие имбиря на пищеварительную систему основано на том, что он улучшает переваривание белков. Китайские повара используют имбирь во многих блюдах, особенно мясных и рыбных, чтобы нейтрализовать вредное воздействие животных белков. Имбирь укрепляет слизистую оболочку верхнего отдела желудочно-кишечного тракта, что препятствует образованию язв, и обладает широким спектром действия против разнообразных кишечных паразитов.

Еще одно хорошо изученное свойство имбиря — способность влиять на систему регуляторов биологических реакций. Диспропорции в этой системе лежат в основе многих распространенных заболеваний — от артрита и язвы желудка до усиленного тромбообразования, способного вызывать инфаркты и инсульты. Имбирь регулирует эту систему, препятствуя патологическим воспалениям и образованию тромбов. Возможно, он не менее эффективен, чем некоторые нестероидосодержащие противовоспалительные средства, которые сегодня так популярны, но в отличие от этих лекарств он нетоксичен, поскольку не повреждает слизистую оболочку желудка, а, наоборот, защищает ее.

Кроме того, имбирь тонизирует систему кровообращения и имеет противораковые свойства, поскольку препятствует склонности некоторых канцерогенов вызывать мутации ДНК.

Имбирь можно употреблять в виде сырого корневища или засахаренных ломтиков, медовых сиропов, экстракта, порошка из сушеного корневища. Вот простой рецепт приготовления восхитительного имбирного чая: залейте половину чайной ложки свеженатертого или молотого имбиря стаканом кипятка, прикройте крышкой и настаивайте от десяти до пятнадцати минут. Процедите, добавьте мед и пейте горячим или охлажденным. Можно приготовить имбирный сироп на меду, смешав одну часть сырого тертого имбиря с тремя частями свежего меда. Сироп следует держать в холодильнике, перед употреблением разбавлять горячей или холодной водой.

Если имбирь высушить, его химический состав изменится. В частности, понизится способность стимулировать пищеварение, но зато повысятся противовоспалительные и обезболивающие свойства. Поэтому разумно использовать имбирь сразу в нескольких разновидностях, причем люди, страдающие артритом и другими воспалительными недугами, скорее всего получат больше пользы от сушеного молотого имбиря.

Имбирь нетоксичен, но при приеме большой дозы на голодный желудок может возникнуть изжога. Поэтому советую принимать его с пищей.

Зеленый чай

Этот национальный японский напиток готовится из неферментированных листьев чайного куста (Camellia sinensis). При изготовлении более привычного нам черного чая листья складываются в кипы и завяливаются, при этом происходит естественная ферментация, в процессе которой листья темнеют и изменяют вкус и аромат. Научно установлено,

что зеленый чай имеет ряд преимуществ по сравнению с черным. Это связано с содержанием в зеленом чае катехинов — группы соединений, которые в процессе ферментации большей частью разрушаются. (Чай «улун» занимает промежуточное положение между черным и зеленым чаем, поскольку он слегка ферментирован.) Катехины нормализуют содержание холестерина в организме и в целом улучшают жировой обмен. Кроме того, они отличаются выраженным противораковым и антибактериальным действием.

Все виды чая содержат теофиллин, близкий родственник кофеина. В больших дозах он может оказывать стимулирующее действие и вызывать привыкание к нему, как возникает привыкание к кофе. В умеренных количествах зеленый чай, обладающий горьковатым вкусом и тонким ароматом, является приятным и полезным дополнением к еде.

Одна из лучших разновидностей зеленого чая — матча, ярко-зеленый порошок, который используют в японской чайной церемонии. Его готовят из очень молодого отборного чайного листа, который пропаривают, сушат и измельчают. Чтобы приготовить напиток, кладут чайную ложку порошка в небольшой керамический сосуд, добавляют немного кипятка и взбивают смесь в пену бамбуковой мутовкой. Такой чай обладает выраженным стимулирующим действием. Дзенские монахи используют его, чтобы сохранять бодрость во время долгой медитации. Обычный зеленый чай (сэнча) сейчас продается в магазинах в разных упаковках, в том числе в виде заварочных пакетиков.

Любителям кофе, черного чая или кока-колы я советую перейти на зеленый чай. Он не только содержит самую безвредную форму кофеина, но и приносит явную пользу организму как общее тонизирующее средство.

Расторопша

Это тонизирующее средство известно в Европе по использованию в народной медицине. Из семян расторопши (Silybum marianum) получают экстракт силимарин, который усиливает обменные процессы в клетках печени и предохраняет их от пагубного воздействия токсичных веществ. Фармацевтическая промышленность, производящая множество вредных для печени лекарств, до сих пор не предложила более эффективного средства, защищающего печень.

Регулярно принимать расторопшу полезно всем, кто вынужден пить лекарства, дающие большую нагрузку на печень, в том числе и раковым больным, проходящим курс химиотерапии. Я рекомендую это растение тем, кто страдает хроническим гепатитом и нарушением функции печени. Мне известны случаи нормализации функции печени у людей, которые принимали его ежедневно в течение нескольких месяцев, изменив при этом питание и образ жизни. Если вы работаете с токсичными химическими веществами или опасаетесь, что подверглись какому-то токсичному воздействию, принимайте расторопшу. Она поможет организму оправиться от нанесенного ему ущерба, принимать ее можно сколь угодно долго.

Астрагал

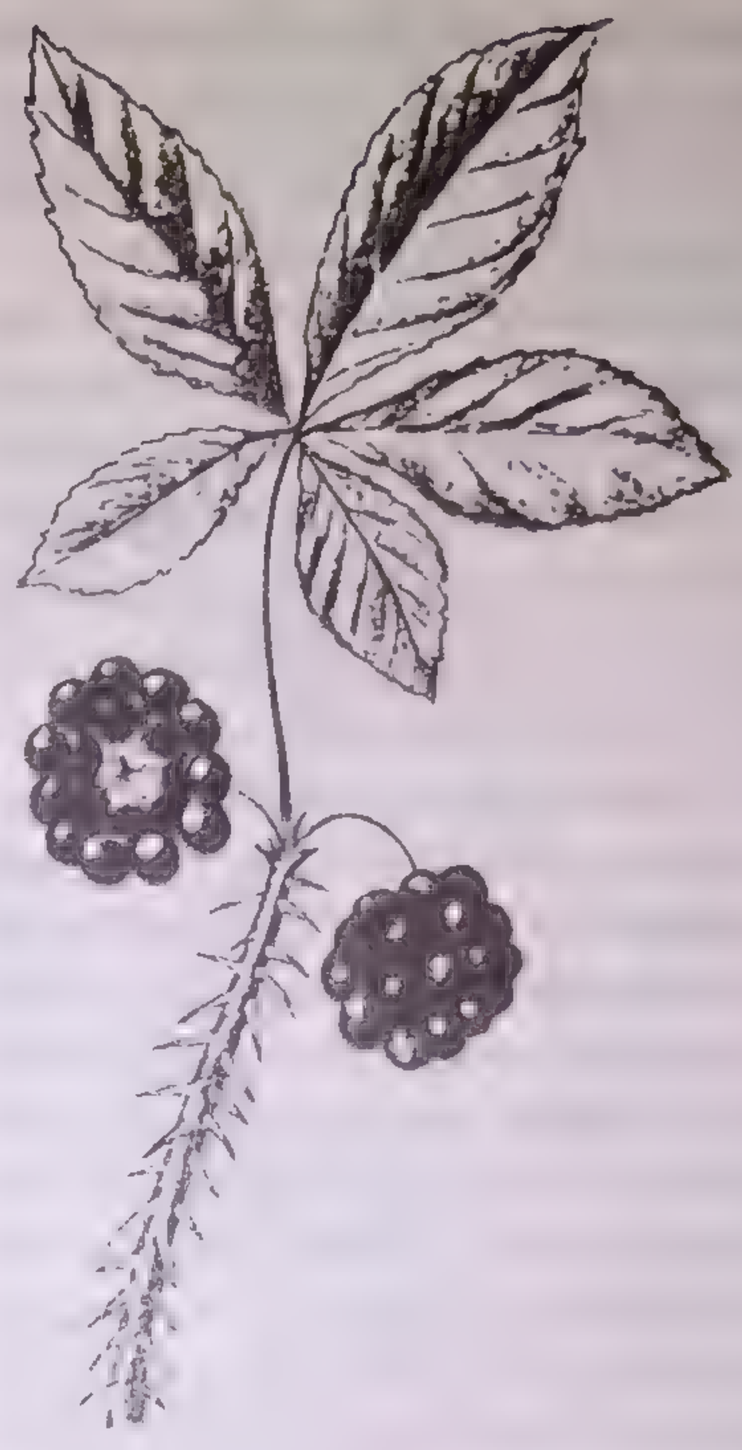
В Китае это тонизирующее растение продается повсюду под названием «хуанци» и используется для ле-

чения простуд и гриппа. Астрагал (Astragalus membranaceous) относится к семейству бобовых. В лечебных целях используются длинные волокнистые корни как дикорастущих, так и культурных растений. Тонко нарезанные ломтики корня астрагала напоминают деревянные палочки для эскимо и имеет сладковатый вкус. Китайские травники советуют добавлять эти ломтики в супы, вынимая их перед подачей на стол, потому что для еды они слишком жесткие. В фитотерапии используется сушеный астрагал, настойки корня и различные растительные препараты, в которые астрагал входит в качестве главного компонента.

Китайские врачи считают это растение одним из лучших подлинных тонизирующих средств, способным восстанавливать силы ослабленных пациентов и усиливать сопротивляемость организма болезням. Его используют также для усиления действия других трав, в частности способствующих пищеварению, стимулирующих кроветворение и кровообращение. Астрагал является главным компонентом терапии фу-чжэн — комбинированного метода лечения травами, направленного на восстановление иммунной функции у больных раком, проходящих курс химио- или лучевой терапии.

Фармакологические исследования, проводившиеся на Западе, подтверждают способность астрагала повышать иммунную функцию. Он усиливает активность некоторых разновидностей лейкоцитов, а также выработку антител и интерферона.

Я прописываю астрагал многим своим пациентам, поскольку считаю его действенным и безопасным средством. В частности, я предлагаю его людям, страдающим такими хроническими инфекционными заболеваниями, как бронхит, синусит, СПИД. Я также рекомендую его многим раковым больным, как проходящим курс традиционного лечения, так и закончившим его. Кроме того, я считаю, что регулярный прием астрагала полезен ослабленным людям, а также тем, кто чувствителен к стрессам.



Элеутерококк

Элеутерококк

В настоящее время корень элеутерококка (Eleutherococcus senticosus), или, как его еще называют, сибирского женьшеня, высокого колючего кустарника родом из Китая и Сибири, является одним из самых распространенных в мире растительных тонизирующих средств. Спрос на него настолько высок, что достать высококачественный продукт бывает нелегко. Он относится к роду

аралиевых, отличному от рода *Panax*, являющегося источником настоящего женьшеня. Замечательные адаптогенные (защищающие от стресса) свойства элеутерококка были обнаружены советскими учеными, искавшими заменитель женьшеня, и после этого стали применяться в спорте высоких достижений для повышения физических качеств и выносливости спортсменов.

Многочисленные эксперименты по применению сибирского женьшеня подтвердили его способность повышать иммунную функцию. Его активные компоненты включают полисахариды и особую группу соединений, называемых элеутерозидами. Выбирая препараты элеутерококка, следует отдавать предпочтение спиртовым экстрактам или сухим экстрактам (в таблетках или капсулах), в сертификатах на которые указано содержание элеутерозида. Это единственная гарантия подлинности продукта.

В отличие от многих тонизирующих растений сибирский женьшень не имеет долгой истории использования в качестве народного средства — его целебные свойства были открыты совсем недавно. Современные китайские врачи проявили к нему большой интерес и стали прописывать, как правило, в качестве самостоятельного лекарства при многих хронических заболеваниях. Это надежное тонизирующее средство, обладающее общеукрепляющим действием, его можно без опасений использовать длительное время.

Женьшень

В качестве источника этого самого знаменитого тонизирующего средства используются два представителя рода Panax: P. ginseng — родом из северо-восточного Китая и P. quinguefolium — родом из северо-восточных районов Северной Америки. В настоящее время оба вида широко культивируются в промышленных масштабах. Оба они обладают сходным укрепляющим действием, но у восточного женьшеня больше выражены стимулирующие свойства и способность повышать потенцию, тогда как американский женьшень — это скорее адаптоген. Оба вида растут очень медленно, причем считается, что чем старше корни, тем большим лечебным действием они обладают.

Сейчас можно встретить в продаже много форм женьшеня — от цельных сушеных корней до женьшеневых настоек, водок, вин, чаев и конфет. Продается и сухой экстракт в виде разнообразных таблеток и кап-

Женьшень

сул. Имейте в виду: некоторые из этих продуктов содержат мизерное количество женьшеня или не содержат его совсем.

Panax ginseng обязан своим полезным действием необычной группе соединений — так называемым гинзенозидам, которые не встречаются у других видов. Подлинные продукты женьшеня должны содержать гинзенозиды, причем чем выше их содержание, тем лучше. Поэтому, если вы покупаете не цельные корни (а однажды увидев их, вы уже не ошибетесь), приобретайте только те продукты, которые проверены на содержание гинзенозида.

У китайцев и корейцев женьшень особо ценится как тонизирующее средство для пожилых людей, потому что он улучшает аппетит и пищеварение, повышает тонус кожи и мышц и восстанавливает угасающую сексуальную энергию. Китайские мужчины утверждают, что это средство не для женщин, но возможно, они просто не хотят делить с женщинами ограниченные запасы продукта. Тем не менее из-за своего эстрогенного действия женьшень может быть противопоказан женщинам, страдающим гормональными нарушениями или эстроген-зависимыми заболеваниями, например фиброзными опухолями матки, фиброзно-кистозными заболеваниями молочной железы или раком молочной железы. Один китаец сказал мне, что не стоит зря переводить женьшень в молодые годы. «Приберегите его на старость, — посоветовал он. — Тогда вы поймете, насколько он полезен».

Как правило, женьшень безопасен, но у некоторых людей его восточная разновидность может вызвать повышение давления или излишнее возбуждение, даже раздражительность. Тем, кто ощущает такие побочные эффекты, следует снизить дозу или перейти на американский женьшень (который предпочитают многие даже на Востоке). Я часто прописываю женьшень людям с пониженной энергией или ослабленным хронической болезнью.

Стандартный экстракт женьшеня, изготовленный по швейцарской технологии, можно купить сейчас практически в любой стране.

Продолжение следует

ДИАЛОГИ

☺

— Доктор, мой муж болен.

— Хорошо. Разденьтесь и покажите, где у него болит.

☹

— Я вижу, вы боитесь женщин, — говорит сексопатолог пациенту.

— Нет, доктор, я не могу сказать, что боюсь их. Во всяком случае колотил я почти всех своих знакомых женщин. Но больше ничего у меня с ними не получалось.

😐

— Как прошла операция?

— Триста тысяч.

— Что же у вас было?

— Сто тысяч.

— Не пойму, на что же вы жалуетесь?

— На цены.

Анатолий Грибков

АПИТЕРАПИЯ

ПЧЕЛА И ОСТЕОХОНДРОЗ

Рабочие пчелы вырабатывают из перги особое высокопитательное вещество, которым они вскармливают личинки, в том числе и личинку будущей матки. Это вещество называют *маточное молочко*. В зависимости от режима питания из личинок развиваются или рабочие пчелы (через 21 день), или матки (через 15 дней). Рабочие пчелы живут 30-35 дней, а матки — 3-5 лет.

Для медицинских целей маточное молочко получают из незапечатанных маточников, закладываемых пчелами летом. Чаще всего его отбирают от четырехдневных личинок. Из каждого маточника можно получить около 0,3-0,4 г молочка. Таким образом, чтобы получить 200 г маточного молочка, нужно иметь не менее пяти тысяч маточников.

Свежее маточное молочко представляет собой желтовато-белую жидкость сметанообразной консистенции, кисловатую на вкус. При комнатной температуре и на свету маточное молочко быстро желтеет и высыхает. По сравнению с другими продуктами медоносной пчелы оно менее стойкое.

По данным НИИ пчеловодства, свежесобранное сырое маточное молочко можно хранить всего 1,5-2 часа, а сухое в плотной упаковке с остаточной влажностью 2% — 7,5 лет.

В состав маточного молочка входят: белки (альбумины и глобулины), жиры, сахара, 22 аминокислоты (аргинин, гликокол, желатин, гамма-глобулин и др.),витамины (B_1, B_2, B_3, B_4, B_5, B_6, B_7, B_8, B_9, B_{12}, немного C, A, D и E), минеральные вещества (железо, марганец, цинк, кобальт, фосфор, калий, натрий, кальций, магний, медь, никель, серебро и др.).

Маточное молочко является биологически активным веществом. Оно оказывает на организм человека общее тонизирующее действие, повышает активность защитных механизмов организма, стимулирует обмен веществ, восстанавливает деятельность желез внутренней секреции, улучшает кроветворение, увеличивает потребление кислорода тканями, восстанавливает клеточное питание, улучшает состояние центральной и периферической нервной системы, нормализует артериальное давление и состав крови, возбуждает мужскую и женскую сферы, выводит из организма тяжелые металлы. Маточное

молочко способствует снятию усталости, улучшению сна, аппетита, памяти, трудоспособности.

Исследования, проведенные в России и за рубежом, подтвердили высокую эффективность маточного молочка. Но принимать его надо осторожно, строго соблюдая дозировку. По данным ученых, доза из расчета 1 мг маточного молочка на 1 кг веса стимулирует развитие костной ткани, а 80 мг на 1 кг веса — может вызвать остановку сердца.

Подтверждено антибактериальное действие маточного молочка на штаммы стафилококков, стрептококков, бацилл сибирской язвы, а также его угнетающее действие на клетки злокачественных опухолей.

Экспериментально установлено, что действие маточного молочка наступает после пятого приема. Длительность курса зависит от состояния человека и от заболевания.

Показания для применения маточного молочка: гипотрофия и отсутствие аппетита, атеросклероз с преждевременным старением и увяданием; гипертония и гипотония, в том числе климактерическая; стенокардия и постинфарктное состояние, бронхиальная астма; себорея, астения сексуальная, невротическая и возрастная; ишемическая болезнь сердца; язвенная болезнь желудка; хронические заболевания печени, почек, поджелудочной железы и др.

Противопоказаниями для его применения являются аллергия, болезнь Аддисона, острая инфекция.

Сейчас в аптеках и магазинах пчеловодства можно купить недорогие отечественные препараты, содержащие маточное молочко: «апилак» в таблетках; «апитонус» — мед с молочком; драже с маточным молочком — биостимулятор с энергетическим и восстанавливающим действием; свечи «апилак»; «апидермин» — крем для лица и другие.

Остеохондроз

Это наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, так называемые корешки спинного мозга. Профессор Я. Попелянский отмечал, «что к шестому-седьмому десятилетию жизни человека остеохондроз в той или иной степени поражает весь позвоночник. Возникает же он главным образом в зоне шеи и поясницы». Объясняется это тем, что межпозвонковые диски обычно повреждаются на границах подвижной части позвоночника с относительно неподвижным его отделом (поясничный по отношению к крестцовому, шейный по отношению к грудному).

При резком повороте или наклоне головы или туловища либо при физической нагрузке солевые выступы в дисках могут сдавливать корешки нервов, вызывая боль. Обычно заболевание развивается остро, но во многих случаях переходит в хроническую форму с периодическими обострениями.

Поскольку остеохондроз представляет собой патологический процесс, обусловленный нарушениями в межпозвонковых дисках, и его ведущим синдромом является боль и нарушение статики, то применение пчелиного яда и других продуктов медоносной пчелы дает хороший результат.

Отечественные ученые разработали оригинальные методики лечения остеохондроза с помощью апитерапии. Это и инъекции апикаина в

наиболее болезненные точки, и инъекции апирогенного раствора пчелиного яда, и использование живых пчел.

Эти методы лечения прежде всего направлены на снятие боли. Но боль — это уже конечный результат патологического процесса. Все начинается гораздо раньше.

Малоподвижный образ жизни и сидячая работа становятся причиной болезненных изменений в позвоночнике. Когда вы сидите, ваша голова наклонена вперед. В таком положении передняя часть межпозвонковых дисков сжата, а задняя — растянута. Из-за этого в переднюю часть позвоночника по капиллярам попадает меньше крови, она проходит с большей скоростью, а в заднюю часть крови попадает больше и движется она медленнее. Можно сравнить течение крови по сосудам с течением воды по руслу реки. Вода несет с собой песок, и в широком месте реки, где течение медленнее, чем в узком, он выпадает в осадок. Так и кровь, принося к позвоночнику минеральные вещества, оставляет их в избытке в растянутой части межпозвонковых дисков.

Если кровь принесла к позвоночнику лишнее, то надо сделать так, чтобы она и вынесла это лишнее. Для этого можно использовать комплексное лечение: массаж, мед, яд живых пчел и прополис.

Продукты, вырабатываемые медоносной пчелой, делают кровь более жидкой, улучшают проницаемость капилляров, усиливают работу сердца, а следовательно, благотворно влияют на обменные процессы. Кроме того, массаж усиливает местный кровоток.

Практика показывает, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, проявляющемся болью в области шеи, ограничением подвижности, хрустом при повороте головы, головной болью, шумом в ушах, болью или онемением рук, бывает достаточно трех-четырех сеансов комплексной апитерапии для восстановления нормального самочувствия.

Приведу несколько примеров.

Больной Ч., 66 лет. Остеохондроз шейного отдела, хруст, боль в шейном отделе и малая подвижность шеи, головная боль, звон в ушах. Проведено три сеанса. Поставлено всего пять пчел на одну минуту в область седьмого и пятого шейного позвонков. Боли, хруст и звон в ушах прошли.

Больная Ш., 51 год. Остеохондроз шейного отдела, боль. Проведено три сеанса. Посажено две пчелы на одну минуту каждая в область седьмого шейного позвонка. Боли прошли.

Больной К., 35 лет. Остеохондроз, боли в области шеи, сильное утомление. Проведен один сеанс комплексной апитерапии без применения живых пчел. Состояние улучшилось.

Больная Л., 21 год. Остеохондроз, боли, особенно в области седьмого шейного позвонка. Проведено четыре сеанса комплексной апитерапии без применения живых пчел. Боли прошли, седьмой позвонок встал на место.

Чем человек моложе и чем меньше давность заболевания, тем легче болезнь поддается лечению.

P.S.

Связаться с Анатолием Анатольевичем можно по телефону: 457-23-07

Алексей Лабза

АРХИВ

ТАЛАЯ ВОДА

В этой рубрике мы продолжаем печатать те материалы из прошлых выпусков журнала, которые особенно заинтересовали читателей.

Наши постоянные подписчики умеют готовить талую воду несколькими способами. Один из них был описан в журнале «Будь здоров!» почти пять лет назад —в № 2 за 1993 год. Повторяем эту публикацию для тех, кто с ней не знаком.

Один из самых простых способов обеспечить себя чистой водой — **вымораживание** из водопроводной воды вредных примесей. Этот способ основан на свойстве воды выделять при замерзании вначале кристаллы чистого льда, очень маленькие по своим размерам, но непрерывно нарастающие в процессе замораживания. При этом вредный «рассол» размещается в ячейках между кристаллами пресного льда. Так как «рассол», даже очень слабой концентрации, замерзает при более низких температурах (в некоторых случаях при -7°С), то в процессе замерзания исходная вода, содержащая примеси в виде растворенных солей, органических веществ и ядохимикатов, разделяется на пресный лед, который постепенно нарастает у стенок посуды, и остаточный «рассол», постепенно стекающий в центр и нижнюю часть посуды.

При быстром льдообразовании промежутки между ледяными кристалликами заполняются новыми кристаллами раньше, чем «рассол» успевает вытечь из межкристаллических промежутков. Поэтому пригодно лишь **медленное замораживание**.

В качестве емкостей для замораживания воды могут применяться любые сосуды (желательно цилиндрической формы) с достаточно широкой горловиной, позволяющей вынимать лед руками.

Итак, заполните емкость холодной водопроводной водой (не до самого верха), обязательно накройте воду крышкой или куском картона и поставьте в морозильную камеру. Не забудьте подложить под дно кусок картона, служащий теплоизолятором дна сосуда. Заметьте, в течение какого времени происходит замерзание примерно одной трети или половины всего объема воды. Исходя из этого времени, вы будете производить последующие замораживания. В зави-

симости от мощности морозильной камеры и объема сосудов для замораживания воды на этот процесс уходит 12-18 часов. Удобнее всего интервал в 12 часов, он позволяет повторять цикл замораживания дважды в сутки. Лучше ставить в морозильную камеру сразу несколько емкостей, чтобы за 1-2 цикла получить 2-4 литра очищенного от примесей пресного льда, учитывая, что суточная потребность взрослого человека в чистой воде, употребляемой для приготовления пищи, чая и т.п., составляет 1,5-2 литра.

Оставшийся после каждого цикла замораживания «рассол» необходимо без всякого сожаления выливать в канализацию, поскольку в него в повышенной концентрации перешли все солевые и другие вредные примеси.

Растапливание полученного пресного льда целесообразно производить на нижней полке холодильника, где обычно держится плюсовая температура.

Заготовленную таким способом воду хранят в отдельных емкостях.

Таким образом вы сможете полностью исключить из употребления для питья хлорированную воду.

Талая вода, по заключению Томского медицинского института, — эффективное средство лечения атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Польза употребления очищенной воды бесспорна и доказана многочисленными исследованиями.

Незначительное усложнение вышеописанного процесса очистки воды дает дополнительную возможность избавиться также и от небольших доз вредной для здоровья тяжелой дейтериевой воды, обычно содержащейся в составе водопроводной воды в количестве примерно 150 миллиграммов в каждом литре.

Тяжелая вода замерзает при температуре +3,8°С и в осенне-зимний период в естественных руслах рек образует донный лед — так называемую шугу, входя затем в состав льда обычной (протиевой) воды. При искусственном замораживании воды (в морозильной камере холодильника) тяжелая вода замерзает вместе с первым льдом. Этот лед откладывается на стенках и на дне сосудов, и, кроме того, зачастую образуются тонкие ажурные пластинки смешанного протиевого и дейтериевого льда во всем объеме охлаждаемой воды, перекрещиваясь во всех направлениях.

Поскольку процесс замораживания воды происходит весьма медленно, то это позволяет без затруднения определить первую фазу образования кристаллов смешанного льда тяжелой и протиевой воды (обычно 4-5 часов) и благодаря явному пластинчатому отложению их удается очень легко удалять: просто перелить еще не до конца замерзшую воду в промежуточную емкость — кастрюлю, а примерзшие к стенкам и находящиеся в середине сосуда ледяные пластинки растопить и отправить в канализацию. В освободившиеся от пластинчатого льда сосуды возвращается не до конца замерзшая вода, сосуды снова устанавливаются в морозильник и там производится ее домораживание (примерно до одной трети или половины объема). Затем следует вылить в канализацию остаточный «рассол» из середины объема сосуда, ополоснуть получившийся пресный лед холодной водой и, растопив его, употреблять как обычно.

Для замораживания воды совершенно безразличны формы и материал сосудов. Например, можно мо-

розить воду в пакетах из-под молока, кефира, в жестяных банках из-под соков и компотов. Очень удобны для этих целей жестяные банки из-под зеленого горошка емкостью 0,8 литра.

В зимнее время можно замораживать воду в кастрюлях или в бидонах емкостью 3, 4, 10 литров, выставляя их на балкон. При этом следует иметь в виду, что визуально наиболее чистый лед получается при замерзании примерно одной трети первичного объема воды.

При употреблении непосредственно для питья полученной талой воды для улучшения ее вкусовых качеств можно добавлять в нее обычную морскую соль из расчета 1 грамм соли на 10 литров талой воды (в Японии в пищу часто употребляют морскую соль вместо поваренной). Можно в талую воду добавлять немного минеральной воды (боржоми, нарзан или из других источников — по вкусу) из расчета 30 — 50 граммов минеральной воды на 1 литр талой воды, употребляемой для питья.

Употребление талой воды всего лишь в течение одного зимнего периода способно снизить риск инсультов и инфарктов, благодаря выводу солей из тканей, крови и лимфы при основательной промывке всего организма.

Я пользуюсь таким способом очищения воды уже десять лет. Чувствую себя поздоровевшим, бодрым и физически окрепшим человеком — как это должно быть с каждым, кто нормально питается и употребляет только доброкачественную воду.

ДиАлОГи

☺

— Доктор, все-таки есть надежда? — спрашивает молодой мужчина врача, вызванного к заболевшей теще.

— А вы, собственно, на что надеетесь?

☹

— Знаете, коллега, у меня есть пациент, который по представлениям современной медицины должен был умереть еще пятнадцать лет назад.

— Этот пример говорит о том, что если у человека есть воля к жизни, то медицина бессильна.

☹

— Что-то мне не нравится ваш кашель.

— Как умею, так и кашляю.

☺

— Ты меня уважаешь? — спрашивает тот, кто держится за дерево.

— Я тобой горжусь! — отвечает тот, кто в луже.

😐

— Доктор, вы мне назначили строгую диету, чтобы я не страдала от лишнего веса. Однако я вижу, что вы тоже толстый человек. Почему же вы сами не используете эту диету?

— Потому что вы, мадам, страдаете от лишнего веса, а я, мадам, от него не страдаю.

☹

— Как хорошо, что вы пришли! Может, рюмку коньяка за встречу?

— Почему бы нет!

— Ну, нет, так нет.

Стив Шенкман

КНИГА

РИСКНЕМ?

Фото Виктора Ахломова

Эта публикация — отрывок из книги «Мы — мужчины», которая в ближайшее время выйдет в свет в издательстве «Будь здоров!»

Позволю себе начать с пространной цитаты из книги «Крылья победы» А. Шахурина, который во время войны был наркомом авиационной промышленности:

«Начальником Летно-исследовательского института был назначен известный летчик Михаил Михайлович Громов. В институт Михаил Михайлович летал на самолете. Времени, как мне показалось, он выгадывал немного, зато напрасно рисковал. Я попросил передать ему, чтобы он, как и все, ездил на работу на машине.

— Со всей ответственностью докладываю, — сказал Михаил Михайлович, — что со мной никогда в полете ничего не случится.

— Почему вы так уверены? Несчастья бывают даже с очень опытными летчиками.

— Сколько бы я ни летал, какой бы ни накопил опыт, — охотно пояснил Громов, — я всегда обращаюсь с самолетом на «вы». Ни при каких обстоятельствах я не забываю, что должен делать летчик перед тем, как сесть в самолет, и во время полета. У меня замечательные механики, которых я знаю давно. Но все равно я всегда сам тщательно осматриваю все перед полетом, проверяю готовность и, когда сажусь в самолет, вытираю ноги.

Слова Громова: «Я вытираю ноги прежде, чем сажусь в самолет» — крепко мне запомнились. Они очень точно характеризовали его как человека, который ничего не делал на авось. За всю свою долгую летную биографию Михаил Михайлович не совершил ни одной сколько-нибудь серьезной ошибки. С ним и в самом деле никогда и ничего не случалось».

Все сказанное особенно важно сейчас, когда несчастные случаи являются во всем мире третьей причиной смертности после сердечно-сосудистых заболеваний и рака. А для мужчин в возрасте до 35 лет это первая причина! Ликвидированы эпидемии оспы, чумы, малярии, а во Всемирной организации здравоохранения привычным стал термин «пандемия травматизма», жертвами которой становятся многие миллионы людей.

Новая «эпидемия», несомненно, связана с наступлением эпохи НТР. В системе «человек — машина», ставшей типичной для этой эпохи, человек оказался слабым звеном. Техника и ее надежность совершенствуются быстрее, чем умение человека безошибочно управлять ею. Опасность растет быстрее противодействия этой опасности. Растет и цена ошибки: за то, что прежде стоило легких ушибов, при современных скоростях расплачиваются иной ценой. Директор Английского королевского общества по предупреждению несчастных случаев Б. Янг утверждает, что 80 процентов всех травм происходит по прямой вине пострадавших. Называют и бóльшие цифры. По мнению американца Дж. Рабидо, из 100 погибших летчиков 90 становятся жертвами собственных ошибок, а 10 гибнут из-за неисправности самолета и по другим причинам. Впрочем, неисправность чаще всего тоже, как говорят, «человеческий фактор». При надлежащем подходе несчастный

случай может быть предотвращен и здесь.

...Помню, мы сидели в московской квартире Михаила Михайловича Громова. Знаменитый летчик незадолго до того отметил свой 85-летний юбилей.

Он был не совсем здоров, говорил медленно, раздумчиво. Когда увлекался разговором, появлялся веселый блеск в светло-серых, по-прежнему зорких, как у орла, глазах. Правда, орел этот заметно постарел, но память его была надежна, а ум неизменно остер и цепок. Мы беседовали о том, как научиться работать и жить без несчастных случаев, катастроф и тяжелых травм.

— Эта проблема интересовала меня всегда, — говорил Михаил Михайлович. — Интересно поискать закономерности, поразмышлять о психофизиологической надежности летчика.

... На 12 июня 1937 года был назначен старт самолета АНТ-25, который должен был лететь из Москвы через Северный полюс в Америку. Незадолго до того по этому маршруту пролетели В.П. Чкалов, Г.Ф. Байдуков и А.В. Беляков. Однако первому экипажу не удалось дотянуть до мирового рекорда дальности около 600 километров. Поэтому второй самолет облегчили до предела, чтобы он мог взять максимальное количество горючего. Вечером перед стартом Громов решил провести последний испытательный полет.

«Все проверено и испытано вдоль и поперек, — возражали ему. — Этот полет лишний». «Нет, — настаивал Громов, — мы еще не проверили работу машины в облегченном режиме, когда горючее перед посадкой подойдет к концу».

Полет разрешили. Через две минуты после взлета Громов заметил, что температура воды, охлаждавшей двигатель, начала быстро расти. Когда она дошла до 95 градусов, пилоту осталось лишь одно — выключить мотор и спланировать на аэродром. Оказалось, что лопнул один из болтов металлической тяги, предназначенной для регулировки температуры воды. Болт был с дефектом.

— Если бы я не сделал этого последнего полета, — рассказывал Громов, — то мы неизбежно разбились бы, и никто не смог бы определить причину катастрофы...

Дефект был вовремя устранен. Полет прошел превосходно. Одномоторный АНТ-25 преодолел все трудности и препятствия. За 62 часа беспосадочного полета он прошел около 12 тысяч километров и приземлился неподалеку от Лос-Анджелеса. Весь мир с волнением следил за героическим перелетом М.М. Громова, С.А. Данилина и А.Б. Юмашева. На торжественном приеме в Белом доме президент Ф. Рузвельт сказал: «Для улучшения наших взаимоотношений летчики сделали больше, чем дипломаты». За мировой рекорд дальности Громову была вручена медаль Анри Де Лаво. Спустя многие годы вторым такую медаль получил Юрий Гагарин.

Примерно в тот период, когда Громов бил мировые рекорды, в сборнике «Советская психотехника» была опубликована статья «О водителе, склонном к несчастным случаям». Автор утверждал, что природные качества мало влияют на предрасположенность к несчастным случаям. Любой нормальный человек может научиться безопасно водить машину. И тем не менее есть определенная

категория водителей, явно склонных к аварийной езде. Причины несчастных случаев были различными: алкогольное опьянение, низкая квалификация, плохое знание правил, быстрая утомляемость, эмоциональная подавленность, длительное состояние тревоги. Изучение шоферов, неоднократно попадавших в аварии, показало, что они отличаются от остальных шоферов по крайней мере по двум показателям:

1) чаще других совершают общественно неприемлемые поступки;

2) имеют больше дефектов в состоянии здоровья.

Автор той статьи пришел к заключению, что шофера-аварийника по этим показателям можно диагностировать с точностью до 95 процентов, не дожидаясь аварий. Позднее было замечено, что, когда водителей, с которыми часто случались аварии, переводили на другую, безопасную работу, с ними начинали происходить несчастные случаи дома. В самом общем виде можно было предложить такую формулировку: несчастный случай — следствие неадекватного поведения человека в опасной ситуации.

Работа летчика-испытателя проходит в непрерывной череде опасных и чрезвычайно опасных ситуаций. Именно поэтому, возвращаясь к статистике, напомню, что у представителей этой профессии фиксировалась наиболее короткая продолжительность жизни. Отметив свое 85-летие, Громов заметно скорректировал средние цифры. А ведь он летал практически на всех винтовых машинах, долгие годы был шеф-пилотом конструкторского бюро А.Н. Туполева. «Пикантных ситуаций», как он выразился во время нашей беседы, было более чем достаточно. Проанализируем некоторые.

Весной 1932 года в одном из испытательных полетов, который проводил Громов на бомбардировщике ТБ-5, сломалась рама левого мотора. Он повис на оставшихся трубах и узлах. Возник пожар. Громов, зная, что кто-то из испытателей, находившихся на борту, не имеет парашюта, не покинул самолета, сумел перевести его на резкое снижение, сбить пламя и произвести посадку. Помимо высочайшего летного мастерства решающую роль в спасении людей и машины сыграла огромная физическая сила Громова. Это сейчас гидравлика помогает уверенно управлять тяжелой машиной. А в те времена выполнить каскад сложнейших маневров, для того чтобы сбить пламя, мог лишь пилот такой невероятной силы, какой обладал Громов. Михаил Михайлович серьезно занимался штангой. Настолько серьезно, что завоевал звание чемпиона страны в тяжелом весе. Почти ежедневные тренировки со штангой он не прекращал до 80 лет.

«Профессия испытателя связана с повышенным риском, — говорит Громов. — Но я всегда знал, что рисковать бессмысленно, если забыть об осторожности. Осторожность — лучшая часть мужества. Так порой говорят летчики. Однако осторожность не должна превращаться в перестраховку».

Психологи выяснили, что чрезмерная осторожность тоже чревата неприятностями. Она оставляет человека незащищенным в экстремальных ситуациях, избежать которые в эпоху НТР практически невозможно. Был проведен такой эксперимент. На дно глубокого рва насыпали

битое стекло. Испытуемым показывали этот ров, чтобы они могли убедиться, что лучше туда на падать. Затем их отводили от рва примерно на 5 метров, крепко завязывали глаза и предлагали подойти к краю рва. Если испытуемый с первого же шага проявлял осторожность или, наоборот, смело шагал до самого края и его приходилось удерживать от падения, то считалось, что в обоих случаях человек предрасположен к несчастным случаям.

Оба эти типа исследуемых представляют определенную опасность. Если, к примеру, посадить их за руль автомашины, то представители первого типа будут пугаться каждой мелочи, их внимание будет отвлекаться второстепенными деталями, и это может привести к аварии. Не менее опасны и представители второго типа, склонные к излишнему и необоснованному риску. В отличие от них хороший водитель, не предрасположенный к несчастным случаям, уверенно делает два-три шага вперед, а потом либо совсем отказывается идти, либо идет, проявляя достаточную и постепенно возрастающую осторожность.

В другом эксперименте проверяется способность человека одновременно улавливать множество факторов и выделять из них главные. Для этого на большой доске в полном беспорядке выстраивают цифры от 1 до 100 и предлагают отыскать в этом хаосе все цифры по порядку. Лишь один человек из десяти тысяч справился с этой задачей за 5 минут. Обычно же за это время успевают отыскать от 25 до 50 цифр. Низкий результат означает, что человек не способен выделить из массы фактов главный; он в замешательстве останавливает взгляд одновременно на дюжине цифр, прежде чем выбрать необходимую.

Еще один эксперимент — на терпение. В течение часа исследуемый должен складывать числа, добавляя заданное к сумме предыдущих. Выдержанный человек спокойно складывает числа, причем скорость вычислений и их точность с течением времени равномерно уменьшаются. А вот легковозбудимые люди скоро начинают нервничать и быстро устают. Но особо опасен тип людей, которые до определенного момента работают быстро и точно, а затем их терпение лопается, они впадают в замешательство и полностью утрачивают способность управлять своим вниманием.

Важно заметить, что в ходе этих и им подобных экспериментов не только констатируется предрасположенность к несчастным случаям, но и тренируются способности избегать неприятностей. Кроме того, самому человеку и тем, кто с ним общается, важно знать о подобной предрасположенности, чтобы в нужный момент быть осторожным и уметь сконцентрировать внимание на возможной опасности. Сказанное относится отнюдь не только к представителям «опасных профессий». В наше время неприятностями чреваты, казалось бы, самые безобидные ситуации, связанные и с транспортом, и с техникой, и с взаимоотношениями с людьми.

Советский исследователь М.А. Котик в книге «Психология и безопасность» приводит любопытную иллюстрацию к тезису об опасности чрезмерного риска и чрезмерной осторожности. Он пишет о том, что женщины за рулем реже, чем мужчи-

ны, создают аварийные ситуации. Но в аварийных ситуациях несчастные случаи бывают с ними чаще, чем с мужчинами.

Можно предложить читателям полезный тест на определение своей склонности к риску. Такое знание поможет более уверенно управлять своими поступками в острых ситуациях, повысит надежность человека. Знаешь — значит вооружен. В критический момент, принимая решение, учтешь свою чрезмерную склонность к риску или опасную осторожность.

На каждый из 25 вопросов надо дать один из пяти вариантов ответов: «да» (5 очков), «скорее да, чем нет» (4 очка), «трудно сказать» (3 очка), «скорее нет, чем да» (2 очка), «нет» (1 очко). Если ваша сумма превышает 100 очков, то вы склонны к чрезмерному риску, если меньше 50, то вы склонны к чрезмерной осторожности.

1. Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы вы участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 километров в час?

5. Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?

6. Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?

7. Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вернуть вам эти деньги?

8. Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

9. Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Стали бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Решились бы вы быстро пребежать в ботинках ледяную хоккейную площадку?

13. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Ленинграда до Москвы?

15. Решились бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел человек, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

16. Могли бы вы с 10-метровой вышки прыгнуть на тент пожарной команды?

17. Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?

18. Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 километров в час?

19. Могли бы вы в порядке исключения в числе семи человек подняться на лифте, рассчитанном только на шесть человек?

20 Могли бы вы по просьбе любимой женщины перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы вы после 5 рюмок вина вычислять проценты?

23. Могли бы вы по указанию начальника взяться за высоковольтный

провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?

24. Могли бы вы после нескольких предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов предпринять поездку из Москвы в Ташкент?

Судя по некоторым приведенным здесь вопросам, риск — не всегда благородное дело. Нередко он превращается в лихость, которую лишь по ошибке причисляют к достоинствам человека. По словарю Даля, лихо — это зло. Видимо, говоря о риске, важно по возможности обозначать количественную сторону — степень риска. Психологи определяют степень риска как отношение представлений об опасности к представлениям о факторах, противостоящих опасности.

Французские исследователи подсчитали, что люди, подверженные несчастным случаям, в своем значительном большинстве имеют относительно низкие показатели по коэффициенту интеллекта. Среди симптомов, определяющих предрасположенность к несчастным случаям, выделяют также чрезмерную самоуверенность, неуважение и недостаточную чувствительность к другим людям, попрание авторитетов, эгоизм, неаккуратность, безответственность, плохую дисциплинированность.

Изучая народы, характеризующиеся большим числом долгожителей, геронтологи подметили одну интересную закономерность: чем больше долгожителей у определенного народа, чем выше средняя продолжительность жизни, тем выше средний репродукционный возраст его женщин. Этот возраст женщин ограничен наступлением климакса. В России, где средняя продолжительность жизни составляет 66,9 года средний репродукционный возраст женщин составляет всего лишь 45 лет. В развитых странах Европы, где средняя продолжительность жизни равна 76 годам, средний репродукционный возраст женщин составляет 55 лет.

По данным американского врача Мортона Уолкера, изучавшего долгожителей племени вилкабамба в Эквадоре, «у женщины этого племени менопауза наступает не ранее семидесяти лет».

Этот же исследователь обнаружил интересную закономерность. Замужние женщины вилкабамба умирают намного раньше, чем одинокие. Первые в возрасте 80, вторые — около 100 лет. В то же время мужчины-вилкабамба доживают до 130 лет и живут они в браке иногда с четвертой женой, имея еще и подружек на стороне. Как он отмечает, «здесь никого не удивляет, что 108-летний мужчина состоит в интимных отношениях с женщиной, которая моложе его на шестьдесят лет, вне зависимости от того, женаты они или нет. Даже в возрасте ста и более лет долгожители еще ухитряются зачинать новых детей».

Аналогичная картина наблюдается у долгожителей и в других местах. В развитых странах женщины живут на 11 лет, а в Японии даже на 13 лет

И.И. Лившиц

ГИПОТЕЗА

ПОЧЕМУ ЖЕНАТЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, А ЗАМУЖНИЕ МЕНЬШЕ?

дольше мужчин. Цифры эти верны для незамужних, в том числе разведенных и овдовевших женщин. А вот замужние женщины живут лишь на 2 года дольше, чем мужчины. Так что жизнь в браке укорачивает жизнь «слабого пола», но продлевает жизнь «сильного»: женатые мужчины

в среднем живут в разных странах на 5-7 лет дольше, чем холостяки. Среди долгожителей холостяков практически нет — все они имеют вторую, а то и третью жену.

Вероятно, причины этого феномена кроются в особенностях половой жизни мужчины и женщины. Как известно, еще до рождения у человека имеется как женское, так и мужское начало. И то, какое из этих начал преобладает, определяет его пол. Причем женское начало консервативно и направлено на поддержание жизни, является базой этой жизни, в то время как мужское начало реактивно и стремится изменить жизнь в некотором направлении от имеющейся базы, то есть в принципе не направлено на продление жизни.

Гормональная секреция внутренних желез присутствует и у мужчин, и у женщин в одном и том же наборе, правда количественный состав гормонов различен. Соотношение здесь таково, что у мужчин количество мужских гормонов раз в сто больше, чем женских, и влияние женских гормонов на мужской организм практически незаметно. Тем более что со временем наблюдается спад и этого незначительного количества, в то время как количество мужских гормонов с возрастом хотя и может несколько уменьшаться, но вырабатываться они будут до самой смерти мужчины.

У женщин количество мужских гормонов только раз в десять меньше, чем женских, так что влияние их на женский организм заметно. Вырабатываться и те и другие гормоны будут до самой смерти женщины.

Во время полового акта женские гормоны в изобилии поступают во влагалище. Нежная кожица головки пениса, как и уретра, активно впитывают женские гормоны из благотворного бульона смазки. И не просто впитывают, а даже всасывают, благодаря усиленному втиранию этой смазки во время фрикций. Чем дольше длится половой акт, тем больше женских гормонов попадает в организм мужчины.

И если мужские гормоны, поступающие извне, не оказывают серьезного воздействия на организм женщины, то для мужчины влияние женских гормонов очень велико.

Назначение консервативных женских гормонов заключается в сохранении и поддержании на необходимом уровне условий жизнедеятельности организма. То есть они являются своеобразным эликсиром жизни.

Какие это условия, пока неизвестно, но то, что именно они создаются женскими гормонами, и подтверждает тот факт, что одинокие пожилые женщины, прекратившие активную половую жизнь, а следовательно экономно и равномерно пользующиеся вырабатываемыми ими женскими половыми гормонами, живут дольше, чем женщины, ведущие активную половую жизнь.

Некоторое время после полового акта в крови женщины наблюдается острый дефицит женских половых гормонов, регулирующих успешную жизнедеятельность организма. Нетрудно предположить, что такая нехватка гормонов и сокращает жизнь замужней женщины.

Светлана Анисимова,
кандидат медицинских наук

ПРОЗРЕНИЕ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Фото Виктора Ахломова

Заметки «Путешествия офтальмолога» («Будь здоров!» № 12, 1997 г.) вызвали интерес читателей. Люди хотят больше знать о глаукоме, о том, как ее предотвратить, как лечить, как бороться за сохранение зрения.

Общих рецептов, конечно, нет. Мировая практика лечения глаукомы, к сожалению, часто сводится к стандартизованному подходу. Но там, где довлеет стандарт, исчезает индивидуальный подход, врач-офтальмолог приучается лечить болезнь, а не больного. И неудивительно, ведь больные глаукомой так похожи друг на друга. Но именно потому, что жалобы «глаукомников» так схожи, врач обязан искать подход к каждому в отдельности. Только так можно надеяться сберечь зрение на долгие годы.

Принято считать, что основной причиной атрофии, то есть гибели,

зрительного нерва при глаукоме является ишемия переднего сегмента этого нерва. Она-то, собственно, и приводит в конце концов к развитию глаукоматозной нейропатии, то есть I стадии атрофии зрительного нерва. Отсюда следует, что длительное бесконтрольное применение местных средств (антиглаукоматозных капель), снижающих давление в глазу, нередко приводит к усугублению ишемического процесса и ускоряет гибель нерва. Поэтому предпочтительнее все-таки наиболее раннее хирургическое вмешательство. Оно должно обеспечить максимально приближенный к естественному механический отток внутриглазной жидкости и при этом не нарушать обмен веществ в глазу. Во многих странах мира уже признано, что одной из наиболее щадящих в этом отношении операций является непроникающая склероэктомия. На тысячах пациентов эта методика доказала свою способность стабилизировать внутриглазное давление на долгие годы.

Удивительно, но сейчас, на пороге третьего тысячелетия, офтальмологи все еще пользуются незатейливым приборчиком, предложенным профессором Максаковым еще в XIX веке. Конечно, в глазных институтах, в крупных глазных центрах имеются на вооружении современные компьютеризованные тонометры и многое другое. Но ведь основной контингент больных глаукомой — люди пожилого возраста. Они обращаются главным образом в поликлиники по месту жительства, где в распоряжении офтальмологов имеются лишь максаковские тонометры и устаревшие периметры.

Глазной центр «Прозрение» нашел пусть не кардинальное, но тем не менее рациональное решение вопроса. Здесь создали прибор, которым пациенты могут пользоваться дома, а стало быть, постоянно держать под контролем состояние полей зрения. На своем персональном периметре больной определяет, сузилось ли у него поле зрения или держится на прежнем уровне. Как только он заметит, что происходит сужение, больной тут же может обратиться к врачу, чтобы не упустить столь важные в этом деле сроки. Эти приборы являются «ноу-хау» глазного центра «Прозрение», но его сотрудники не держат их в секрете. Они охотно предлагают их не только пациентам, но и специалистам других медицинских учреждений. Таким образом, накапливается, совершенствуется совместный опыт профилактики и лечения грозного недуга, каким является глаукома, глаукоматозная атрофия глазного нерва. Прибор для контроля поля зрения можно подключать к аппаратам, позволяющим стимулировать проводимость зрительного нерва. Все это пациент использует дома, а в Центр он приходит один раз в три месяца.

ТАЛОН

Центр «Прозрение»

- Щадящая хирургия глаукомы, катаракты
- Имплантация американских хрусталиков
- Контактная коррекция
- Семейные окулисты
- Наблюдение и лечение пожилых на дому
- Детские игровые тренажеры для зрения

☎ 963-52-81, 131-17-29

Предъявителям талона — 10%-ная скидка

Роман Ставицкий,
профессор

ОБЛУЧЕНИЕ

РЕНТГЕН опаснее Чернобыля

Последствия Чернобыльской аварии еще до конца не известны. Те, кто занимался ее ликвидацией, конечно, рисковали жизнью. В эту страшную зону допускались только мужчины, и большинство из них погибли. Я знал человека, который, отправляясь к реактору, прятал свой дозиметр в гостинице под подушкой, чтобы его не отстранили от работы — за нее хорошо платили. Его уже нет в живых.

Что же касается так называемых стохастических, то есть отдаленных, последствий аварии для всего населения, то заранее ожидалось, что это могут быть злокачественные заболевания и изменения наследственных функций.

Злокачественные заболевания, каково бы ни было их происхождение, имеют так называемый латентный, или скрытый, период, когда больной не подозревает о недуге и не обращается к врачу.

Рак — это, в сущности, заболевание одной клетки. В ор-

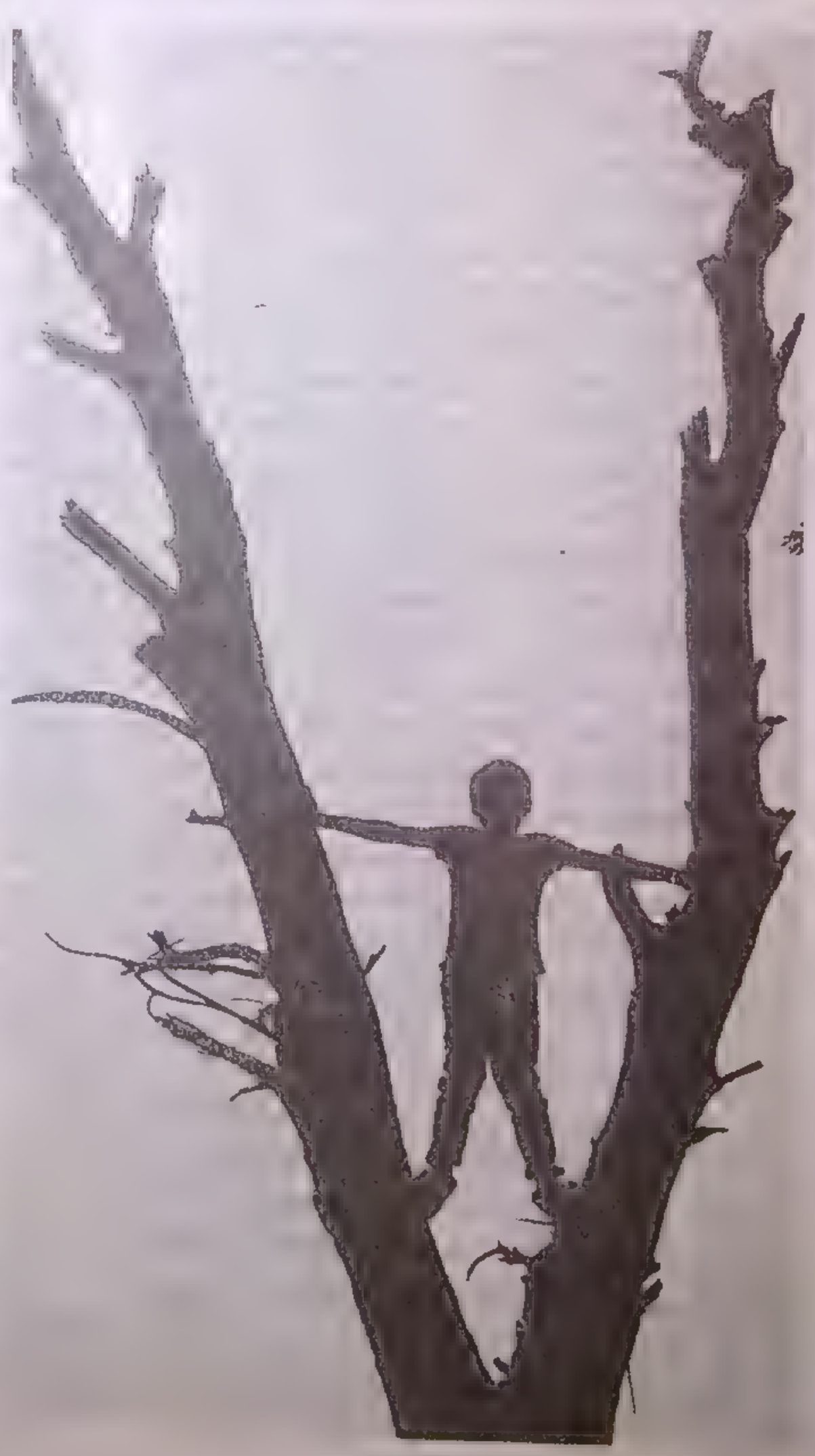
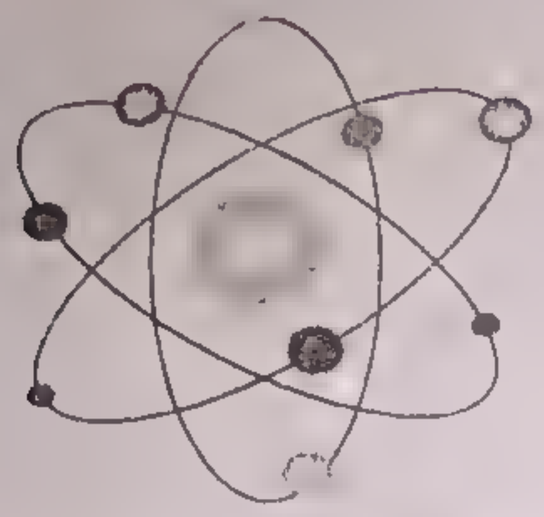


Фото Евгения Кармаева



ганизме каждого человека примерно десять в пятнадцатой степени живых клеток, и из них десять в пятой степени — клетки злокачественные. Все эти дефектные клетки находятся под постоянным контролем иммунной системы организма. Беда, однако, в том, что иммунной системе приходится выдерживать натиск все увеличивающегося количества неблагоприятных факторов. Это и химическое воздействие, и радиационное, и некоторые заболевания, и сильные стрессы. Иммунная система отражает вторжение в организм противников, а между тем в тылу у нее нездоровые клетки остаются без контроля и начинают развиваться не так, как им предназначено природой.

С момента повреждения клетки и до начала ее неправильного развития, а тем более до того момента, когда злокачественное заболевание выявляется, проходят многие годы. Поэтому серьезно говорить об изменении наследственных функций из-за аварии в Чернобыле нет оснований. Все рассказы о том, что после Чернобыля рождаются дети без рук или с какими-то другими дефектами, — досужие домыслы.

Это вовсе не значит, что Чернобыль не оставил свои страшные следы. У многих детей, оказавшихся в загрязненной зоне, выявлены тяжелые заболевания щитовидной железы. Давайте разберемся, почему это произошло.

В Брянскую область, подвергшуюся радиоактивному загрязнению, я приехал второго мая. То есть через пять дней после аварии реактора. В воздухе к этому времени уже скопилось много радиоактивного иода. Погода была жаркая, и радиоактивная пыль стояла столбом. Накануне местные жители ходили семьями на демонстрацию, а теперь дети играли на улице, в этой пыли, и никто не предупредил родителей, что это очень опасно.

Проблему усугубило то обстоятельство, что Брянская область всегда была неблагополучна по заболеваниям щитовидной железы — там в почве не хватает йода. В таких случаях необходимо восполнять дефицит йода, особенно это важно для детского организма. Однако в Брянской области этим некому было заниматься — эндокринной службы практически не было. Что значит обеспечить ребенка йодом, которого не хватает его организму? Надо или дать ему препарат, содержащий этот элемент, или даже просто поцарапать ему пальчик и помазать ранку йодом. И все — щитовидная железа получила бы на какое-то время необходимое ей количество стабильного йода, а после аварии не впитывала бы так жадно йод радиоактивный.

Но, к сожалению, мы опоздали с этой профилактикой. Дети на огромной территории, включающей и Украину, и Россию, и Белоруссию, вместе с радиоактивным йодом получили дозу облучения. И теперь, через двенадцать лет после аварии, здесь распространен рак щитовидной железы — и у детей, и у взрослых.

Других явных последствий аварии пока не обнаружено. По нескольким причинам. Во-первых, дозы в загряз-

ненных районах оказались, к счастью, не столь большими, как ожидалось. Во-вторых, жители районов, где загрязнение превысило 40 кюри на квадратный километр, были переселены в более благополучные места. А в-третьих, для некоторых заболеваний, связанных с облучением, латентный период еще не истек. Самый тяжелый и быстро возникающий рак — это лейкоз (рак крови), он проявляется через 8-10 лет после облучения. Все же остальные виды онкологических заболеваний обнаруживаются спустя 20-25 лет.

По телевизору не раз показывали стариков, которые вернулись в свои дома, расположенные в загрязненной зоне, и живут там как ни в чем не бывало. Можно ли утверждать, что они обрекли себя на преждевременную смерть? Я бы этого не сказал. Скорее всего, они уйдут из жизни естественным путем еще до того, как у них разовьется и начнет прогрессировать рак, вызванный облучением.

Другое дело, что для всех жителей загрязненных районов нужно создать наиболее благоприятные условия — позаботиться об укреплении их иммунной системы, держать под контролем состояние их здоровья. Сейчас нам, оставшимся в живых инвалидам — ликвидаторам последствий Чернобыльской аварии, для поддержания иммунитета дают гомеопатические средства, которые привозят из Германии. На мой взгляд, этому усиленному профилактическому воздействию надо подвергнуть все население, проживающее на загрязненных территориях. И не только в связи с Чернобылем.

Наши исследования показали, что самый неблагоприятный фактор во всей радиационной обстановке на территории нашей страны — это рентгенологические обследования, которым практически каждый человек подвергается хотя бы один раз в год. Из-за устаревшей техники, недостаточной квалификации обслуживающего персонала и по многим другим причинам дозы облучения, которые получает население от рентгенологических обследований, в России в три-четыре раза выше, чем в развитых странах. А в Москве эти дозы в два-три раза выше, чем в других регионах нашей страны, потому что здесь сосредоточена наиболее мощная рентгенологическая техника.

Мы проводили исследования в районах Алтайского края, расположенных рядом с печально известным Семипалатинским регионом, и выявили поистине страшную картину. Рентгенологические исследования дают населению этого края дозу облучения, которая лишь в два раза меньше, чем доза от сорока восьми ядерных взрывов, произведенных на соседнем атомном полигоне.

К этой проблеме нужно отнестись столь же серьезно и ответственно, как к проблеме ликвидации последствий аварии в Чернобыле. В результате атомной катастрофы к числу неблагополучных отнесены примерно десять областей, тогда как по всей России действуют тысячи маленьких чернобылей — рентгеновских аппаратов в поликлиниках и больницах.

Я не призываю отказываться от рентгенологических исследований в тех случаях, когда необходимо сделать снимок больного зуба или сломанной ноги. Однако и злоупотреблять подобными съемками никому не рекомендую.

Еще недавно посетителей поли-

клиник не допускали к врачам, если на лечебной карте не было штампа о том, что они прошли флюорографическое обследование. Сейчас этого, к счастью, не требуется. Однако, избавив людей от необходимости лишний раз подвергаться радиационному облучению, надо предложить им не менее надежный метод выявления заболеваний.

В Московском НИИ диагностики и хирургии мы совместно со специалистами Института системного программирования разработали кластерный метод анализа показателей крови. Исследовав кровь, взятую из пальца, как это делается в поликлиниках, можно сразу сказать, здоров человек или болен. Больной человек может еще и не знать о своем недуге, он пока не проявляется определенными симптомами, но в крови уже есть изменения.

Таким образом, заранее отпадает необходимость посылать на рентгенологическое обследование тех людей, у которых не выявлена даже скрытая форма заболевания. А в отношении других пациентов врач должен принимать решение индивидуально, но достаточно осторожно, не злоупотребляя рентгеном.

Кроме того, мы добились официального утверждения максимально возможных доз облучения для разных категорий населения. Они колеблются от полутора миллизивертов в год для здоровых людей, которые проходят профилактику, до 150 миллизивертов в год для больных, нуждающихся в постоянном рентгенологическом контроле.

Мы создали аппарат «ИНДОР-С», который, работая в паре с рентгеновским аппаратом, регистрирует дозу облучения при любом виде рентгенологического обследования и одновременно контролирует работу своего опасного напарника. Пока еще нигде в мире нет таких приборов.

И вот теперь — самое главное. У каждого российского гражданина, начиная с его рождения, должен быть радиационный паспорт, в котором должны записываться все дозы облучения, получаемые во время обследований в поликлиниках, травматологических пунктах, больницах. В каждом кабинете, где проводятся такие обследования, имеются или должны иметься бланки этих документов, и вы вправе потребовать, чтобы вам или вашему ребенку выдали такую бумагу на руки. Пришли на обследование — рентгенолог каждый раз записывает в нем, какую новую дозу вы получили. Это очень важно, особенно в тех зонах, на которые Чернобыль отложил свой отпечаток.

Что касается профилактики заболеваний, связанных с радиацией, то в первую очередь нужно позаботиться о том, чтобы все россияне, и особенно наши дети, получали полноценное питание, постоянно поддерживающее иммунную систему. Но это уже не столько медицинская проблема, сколько социальная.

P.S. С доктором биологических наук Романом Владимировичем Ставицким можно связаться по телефонам: (095) 915-77-82; 333-81-71

Сергей Демкин

ПРЕДСКАЗАНИЕ

МЕДИЦИНСКАЯ АСТРОЛОГИЯ

Фото Льва Шерстенникова

Тысячелетия назад астрономы-астрологи, наблюдая за небесными телами, установили, что с их расположением на звездном небе связаны различные природные явления — приливы и отливы, землетрясения, извержения вулканов и т.д. Обратили они внимание и на то, что небесные

тела также влияют на возникновение эпидемий и здоровье людей. Позднее ученые доказали, что механизм влияния Солнца и Луны носит гравитационный, электромагнитный и корпускулярный характер. Их излучение, подобно лучу прожектора, непосредственно охватывает участки земной поверхности, во многом определяя жизнедеятельность всех биологических объектов, включая человека.

Влияние планет на земные биообъекты не столь очевидно: на них нет вспышек, как на Солнце, порождающих на Земле магнитные бури, и из-за своей удаленности они не могут вызывать сильные гравитационные возмущения. Тем не менее на протяжении столетий астрологи упорно стояли на своем: с воздействием планет необходимо считаться.

И современная астрофизика подтвердила их правоту, выяснив физический механизм влияния планет на жизнь Земли. «Все планеты можно рассматривать как гигантские космические линзы, фокусирующие падающую на них энергию в некие изображения, скользящие в космическом пространстве», — пишет профессор Юрий Сафронов.

А вот как рассматривает данное явление космобиология.

С момента зарождения Солнечной системы, то есть на протяжении 4,5 миллиарда лет, все космические тела Галактики непрерывно воздействуют на Землю. Все живое на нашей планете в определенной мере продукт этого воздействия. Биосфера в целом и человек в частности очень чувствительны к любым новым изменениям внешних условий.

Планеты Солнечной системы при своем движении вдоль эклиптики создают кратковременные увеличения или уменьшения плотности естественного космического излучения за счет его фокусировки на поверхность Земли. При этом каждая планета как бы «прочерчивает» на ней узкую ленту. Перемещаясь между Луной и звездами, она затеняет или, как говорят астрономы, покрывает на некоторое время космические источники видимого и невидимого излучения, вызывая колебания в его интенсивности. Соответственно все биологические объекты, попавшие в фокус планеты, получают повышенную или пониженную по сравнению с фоновой дозу излучения.

Число таких лент покрытия равно числу планет, наблюдаемых с Земли. Периоды их обращения вокруг Солнца лежат в пределах от 0,241 года у Меркурия до 247,7 у Плутона. Поэтому разные планеты покрывают разные по площади участки небесной сферы с разным числом источников космического излучения, с разной периодичностью и на разное время. По площади покрытия неба на первом месте стоят Луна, Солнце и Венера, а затем по убывающей следуют Юпитер, Сатурн, Марс, Меркурий, Уран, Нептун, Плутон.

Но и это еще не все. Космические «линзы» имеют разное внутреннее строение, что, в свою очередь, сказывается на параметрах фокусируемого ими космического излучения, а следовательно, и на результатах его воздействия на земные биологические объекты. Когда ребенок появляется на свет, на него обрушивается космический поток, состоящий из сложного комплекса мгновенных суммарных воздействий планет и звезд в данный момент времени. Он вызывает соответствующее изменение характеристик всех систем организма, то есть происходит их подстройка к внешней среде. И этот «космический

автограф» затем дает знать о себе в течение всей жизни человека.

Дело в том, что в результате такого космического импринтинга в различных системах и органах намечаются места наиболее вероятных сбоев, и человек оказывается предрасположенным к определенным болезням в зависимости от своего знака Зодиака. Конечно, это вовсе не значит, что он обязательно заболеет ими: твердый принцип астрологии — звезды располагают, но не принуждают. Но знать о своих потенциальных «слабых местах» нужно, чтобы вовремя обратить на них внимание и принять соответствующие меры.

ОВЕН
21 марта — 20 апреля

Очень часто у Овнов случаются ожоги и порезы, они подвержены сильным головным болям и мигреням, причиной которых, как правило, являются болезни почек. У людей, рожденных во второй половине марта — первой половине апреля, нередко отмечаются костные патологии, боли в коленях, суставах, расстройства желудка. Овны почти не склонны к употреблению наркотиков, редко прибегают к лекарствам, даже таким, как таблетки от головной боли или снотворное. Благодаря неистребимому оптимизму, Овны почти не страдают хроническими заболеваниями, которые астрологи издавна приписывали меланхоликам и пессимистам. Рожденные под знаком огня, они подвержены сильным простудам, острым инфекционным и воспалительным заболеваниям, имеют склонность к повышению артериального давления.

В целом организм Овна крепкий и выносливый, если он не придается излишествам, чем, к сожалению, Овны часто грешат. Сильный организм помогает ему выздороветь даже при очень тяжелых заболеваниях. Доводят же Овна до них упрямство и нежелание следовать здравому смыслу. Подобное отношение очень типично для Овнов, и только с возрастом, умудренные жизнью, они иногда отказываются от своего упрямства.

Для Овнов энергетическими солями являются *фосфат калия* и *органическое железо*, стимулирующие деятельность мозга, мышц, нервов. Фосфат калия содержится в *землянике, грецких орехах, помидорах, свекле, сельдерее, салате, моркови, огурцах, финиках, яблоках, лимонах, цветной капусте*. Из трав им больше всего подходит *горчица, алоэ, чеснок, каперсы*. Витамины, в которых они более всего нуждаются, — А, B_1, С. Рекомендуемая диета — *свекла, сельдерей, морковь, шпинат, финики, грецкие орехи*.

ТЕЛЕЦ
21 апреля — 21 мая

Телец, как правило, обладает завидным здоровьем. Он редко болеет, но если уж заболевает, выздоровление затягивается из-за его нежелания прислушиваться к советам врачей. У Тельцов чаще всего болят горло, шея, ноги, лодыжки, половые органы, спина и позвоночник. Простуды оборачиваются ангинами, а избыточная масса тела, вызванная склонностью к перееданию, приводит к болезням сердечно-сосудистой системы, варикозному расширению вен и т.д. Не обходит Тельцов стороной и подагра. Правда, при надлежащей заботе о своем здоровье и подвижном образе жизни они могут избе-

жать перечисленных болезней. Для здорового от рождения организма Тельца лучшая профилактика — свежий воздух и физическая нагрузка.

Для Тельцов энергетическими солями являются *медь* и *сульфат натрия*. Они действуют антитоксически и удаляют избыток воды из организма, что очень важно для борьбы с лишним весом. Необходимые травы — *бузина, щавель, шалфей;* витамины — А и Е. В меню Тельца должны входить: *нежирная говядина, сыр, овес, цикорий, лук, морепродукты, капуста, свекла, тыква, земляника, малина*, а также *минеральная вода*.

БЛИЗНЕЦЫ
22 мая — 21 июня

С Близнецами чаще, чем с другими, происходят несчастные случаи; они подвержены болезням легких и кишечника, а также артритам, ревматизму и головным болям. У них нередко бывает бессонница, поэтому ночью им не удается как следует отдохнуть. Но несмотря на объективные причины Близнецы должны уметь расслабляться, чтобы предотвратить нервное перенапряжение и эмоциональные срывы. В основном они заболевают не от переутомления, а скорее от скуки и одиночества. Беспокойные Близнецы, сами того не желая, находятся в постоянном поиске, но ни одна из целей — будь то деньги, любовь, власть, слава или успех — не может их удовлетворить. Чтобы предупредить болезни, они должны следить за своим самочувствием, чаще бывать на свежем воздухе, принимать солнечные и воздушные ванны. Если Близнецы будут пренебрегать этими рекомендациями, их хрупкое здоровье может пошатнуться.

Близнецы нуждаются в пище, содержащей *хлорид калия*, который укрепляет иммунитет, способствует нормальному функционированию нервной системы и улучшает настроение при депрессиях. Рекомендуемые травы — *сельдерей, хмель, валериана*. Рекомендуемые витамины — группы B, C, E, D. Предпочтительная диета — *постное мясо, сыры, орехи, зерновые, абрикосы, кабачки, баклажаны, виноград, груши, оливки.*

РАК
22 июня — 23 июля

Раки необычайно эмоциональны. Здоровье ни одного другого знака Зодиака не зависит до такой степени от настроения, как это бывает у Раков. Заботы и треволнения могут уложить его в постель, а радость — вылечить. Если возникла угроза его счастью, здоровью или благосостоянию, Рак впадает в уныние, что влечет за собой ухудшение самочувствия вплоть до появления серьезных болезней. Можно сказать, что Рак сам накликает на себя беду. Обычно Раки страдают от болей в груди и коленях. У них слабые почки, мочевой пузырь, чувствительная кожа. Но они меньше подвержены заболеваниям головы и органов пищеварения. Те из них, кто призывает на помощь сильно развитое чувство юмора, сохраняют бодрость духа, меньше болеют и благополучно доживают до глубокой старости. Ракам нужно помнить, что черные мысли и слезы приводят к болезни, а веселье и счастье дарят чудесное исцеление.

Раки нуждаются в пище, богатой *фторидом кальция*, который играет важную роль в водно-солевом балансе организма. Рекомендуемые

травы — *розмарин, кресс водяной.* Витамины — B_2, C, E. На столе у Рака обязательно должны быть *морские продукты, молоко, капуста, лимоны, изюм, ржаной хлеб* и *чай.*

ЛЕВ
24 июля — 23 августа

Здоровье у Львов относительно крепкое. У них очень редко бывают хронические заболевания, зато несчастных случаев, переломов, острых инфекционных заболеваний хоть отбавляй. Основной проблемой является недостаточное внимание Львов к своему здоровью и нежелание лежать в постели, когда это необходимо. Самый чувствительный орган у них — сердце, поэтому необходимо контролировать его состояние и в случае сбоев обращаться к врачу.

Львам помогает сохранить здоровье, спокойствие и молодость их энергетическая соль — *фосфат магния.* Рекомендуемые растения — *можжевельник, рута, укроп* и *петрушка*. Витамины — C и E. Меню должно включать различные *крупы, рыбу, орехи, яйца, цитрусовые, бобовые, салат, голубику, продукты моря.*

ДЕВА
24 августа — 23 сентября

Девы от природы здоровые люди и такими и остаются, если только не испортят здоровье нервным переутомлением, чрезмерными нагрузками на работе или пессимизмом. Обычно они заботятся о своем питании и холят свое тело. И все же Девы не могут полностью избежать недомоганий. Чаще всего это расстройства желудка, головные боли, хронические заболевания кишечника, болезни ног. Они должны серьезно относиться к простудам, которые могут привести к легочным заболеваниям. Кроме того, Девы подвержены полиартритам и ревматическим болям в суставах, пояснице, плечах и руках. Лишь постоянная забота о своем здоровье помогает им избежать серьезных неприятностей.

Их энергетические соли — *сульфат калия и фосфат железа*, которые содержатся в *гречке, овсе, пшене, яблоках, кабачках.* Витамины — A, C и E. Девам важно знать не только, что следует есть, но и как готовить блюда. Для них предпочтительны рыбные и овощные блюда.

ВЕСЫ
24 сентября — 23 октября

Весы, как правило, имеют крепкое психическое и физическое здоровье. Они инстинктивно избегают сильных чувств, нервных стрессов и физического переутомления, стараясь дать своему телу и душе продолжительный отдых. Чаще всего Весы страдают либо от переедания, иногда переходящего в обжорство, либо от злоупотребления спиртным, что вызывает болезни печени и почек и, как следствие, головные боли. Если они понимают, какой целительный эффект оказывает умеренность в еде, душевный и физический покой, то надолго сохраняют здоровье.

Весам требуются *медь, марганец, фосфаты калия* и *натрия*. Рекомендуемые травы — *чабрец* и *фиалка.* Витамины — A и E. В меню должны входить: *неочищенный рис, гречка, пшено, мидии, рыба, яйца, зелень,*

инжир, цитрусовые, огурцы, редис, салат, свекла, морковь, клубника, клюква, орехи.

СКОРПИОН
24 октября — 23 ноября

Здоровье Скорпиона находится целиком в его руках. Он может как разрушить себя горестными или злобными мыслями и пренебрежением к опасности, так и исцелить, проявив здравый смысл и сильную волю. Жизненные силы Скорпионов, дарованные им от рождения, огромны. Они редко болеют, но, если это случается, болезнь протекает в тяжелой форме.

Слабые места у них нос (нередки носовые кровотечения), горло, сердце, спина, ноги. Они подвержены заболеваниям кровеносной системы и варикозному расширению вен. Из-за презрения к опасности Скорпионы подвергаются немалому риску стать жертвой несчастного случая, поэтому им следует опасаться пожаров, взрывов и т.д.

Поскольку Скорпионы живо интересуются всеми сторонами жизни, как светлыми, так и темными, для них реальна опасность появления вредных привычек.

Жизненный тонус Скорпиону помогает поддерживать пища, содержащая *сульфаты кальция, железа* и *натрия*. Последний очищает кровь, благотворно влияет на функцию печени и помогает справиться с воспалительными процессами. Рекомендуемые травы — *полынь, базилик, крапива, спорыш*. Витамины — группы B, C, E. Меню должно включать *постное мясо, говяжью печень, молоко, гречневую крупу, спаржу, редис, сливы*.

СТРЕЛЕЦ
21 ноября — 21 декабря

Если Стрелец не испортит свое здоровье исключительным легкомыслием, у него есть все шансы дожить до глубокой старости в здравом уме и твердой памяти. Болезням у них чаще всего подвержены легкие, печень, опорно-двигательный аппарат и кишечник. Из-за того, что Стрельцы носятся сломя голову, с ними нередко бывают несчастные случаи и они попадают в аварии. При этом Стрельца не заставишь долго лежать на больничной койке, а выздоровление обычно проходит удивительно быстро. Им помогает то, что плохое настроение улетучивается раньше, чем успевает полностью овладеть ими. И все же неосмотрительность может доставить Стрельцам серьезные неприятности со здоровьем.

Энергетические соли Стрельца — *кремнезем* и *хлористый калий*. Первый помогает бороться с переутомлением, а второй — регулировать клеточный обмен. Его травы — *красный клевер, шалфей, мальва*. Витамины — C и E. В рационе Стрельца должно быть *много зелени (петрушка, мята, сельдерей, салат, базилик), бобовые, свежие овощи, спаржа, капуста, крапива, мать-и-мачеха, свежее* и *кислое молоко*.

КОЗЕРОГ
22 декабря — 20 января

В детстве козероги слабые и болезненные, но с возрастом постепенно набирают силу. Их спокойная, размеренная натура обладает таким жизненным потенциалом, что среди Козерогов нередки долгожители, доживающие до ста и более лет. Главные враги Козерогов — страхи, угрю-

мость, пессимизм. Чтобы продлить свою жизнь, они должны больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями и выработать более оптимистический взгляд на жизнь. Почти у всех Козерогов очень чувствительная и нежная кожа, поэтому им свойственны кожные заболевания инфекционного а аллергического характера. Нередки болезни кишечника и нервной системы. Подвержены они и сильным головным болям, болезням почек, травмам коленных чашечек, суставов, костей. У Козерогов бывают или красивые, белые зубы или, наоборот, очень плохие, из-за чего им приходится часто обращаться к зубным врачам.

Козерогу нужна пища, содержащая *фосфат* и *фторид кальция*. Его травы — *гвоздика, клевер*. Витамины — А, С и Е. В меню Козерога должны входить: *постное мясо, скорлупа куриных яиц, кефир, макаронные изделия, петрушка, сельдерей, свежие и вареные овощи, черешня, вишня, клубника, ежевика, слива.*

ВОДОЛЕЙ

21 января — 19 февраля

Болезни Водолея так или иначе связаны с кровеносной системой. Зимой он мерзнет, летом страдает от жары и влажности. К старости у него часто случаются закупорка сосудов и варикозное расширение вен. Из-за плохой циркуляции крови нередки боли в ногах, бывают приступы сердечной аритмии. Водолеям полезно подолгу бывать на свежем воздухе, больше двигаться и хорошо спать. Но они редко следуют этим советам. Из-за боязни холода не любят гулять и даже открывать форточку. Их часто мучают странные сновидения, поэтому сон не приносит им полноценного отдыха. Что касается движения, то тут дело обстоит еще хуже. Водолеи не любят не только бегать и прыгать, но даже быстро ходить. Чтобы поправить положение, им следует приучить себя к какому-либо виду спорта, причем желательно с детства.

Водолеям необходимы *фосфат магния* и *хлористый натрий*. Его травы — *кориандр, ноготки*. Витамины — С и Е. На столе у Водолея желательны: *твердые сыры, растительные жиры, гречневая каша, мед, фасоль, соя, арахис, орехи, лимоны, яблоки, зелень, репа, какао.*

РЫБЫ

20 февраля — 20 марта

Рыбы пребывают в заблуждении, будто их жизнь вечна, и поэтому совершенно не заботятся о здоровье. И напрасно, поскольку природа не была к ним особенно щедра. Обычно Рыбы-младенцы очень слабы. Они беспокойны, плохо спят и из-за плохого сна часто выглядят заторможенными. Для них характерны нарушения функций желудочно-кишечного тракта, печени, легких. Рыбы нередко простужаются и болеют воспалением легких. И все же у них есть скрытые резервы, которые нужно постараться мобилизовать в трудную минуту и не впадать в отчаяние.

Рыбам нужны *сульфат калия* и *фосфат железа*, а также *органический йод*. Травы — *мох, огуречная трава, морские водоросли*. Их витамины — Е, D и С. В меню будут полезны: *говяжья печень, гречка, пшеница, редис, шиповник, айва, миндаль, орехи, гранат, виноград, яблоки.*

Станислав Жидков

ВЗАИМО-ПОМОЩЬ

НОЖНОЙ МАССАЖ

Пресс-ударный ножной массаж — оригинальный метод, позволяющий проводить глубокий массаж крупных мышц без особых усилий.

Он прост и доступен каждому — и взрослому, и подростку. Этот массаж можно с успехом применять в каждой семье для оздоровления и профилактики заболеваний.

Напомним основные положения. Массаж делают в проветренном помещении. Перед массажем надо воздержаться от еды. Человек, которого будут массировать, ложится на пол на подстилку (коврик, матрас, свернутое вдвое одеяло).

Массажист, выполняя упражнения, обязательно использует опоры. Вспомогательными опорами для него, позволяющими регулировать силу давления, служат два стула, или палки, или раздвижные медицинские костыли. Костыли наиболее удобны, так как их можно регулировать по росту.

При ножном массаже используются те же приемы, что и при классическом: поглаживание, растирание, разминание, продавливание и поколачивание.

При проведении массажа надо соблюдать осторожность, согласовывая силу воздействия с массируемым и регулируя ее с помощью опоры.

Окончание. Начало в № 1,2 за 1998 г.

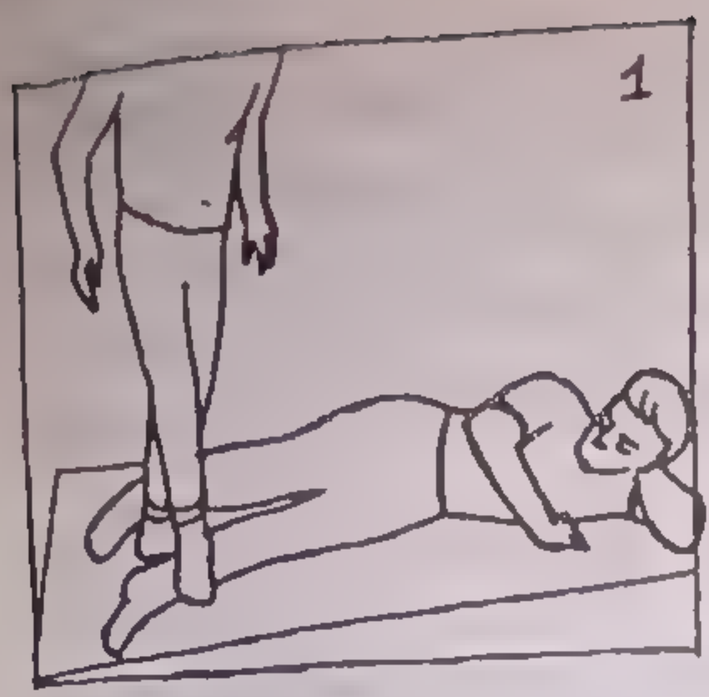
Позиция — на левом боку

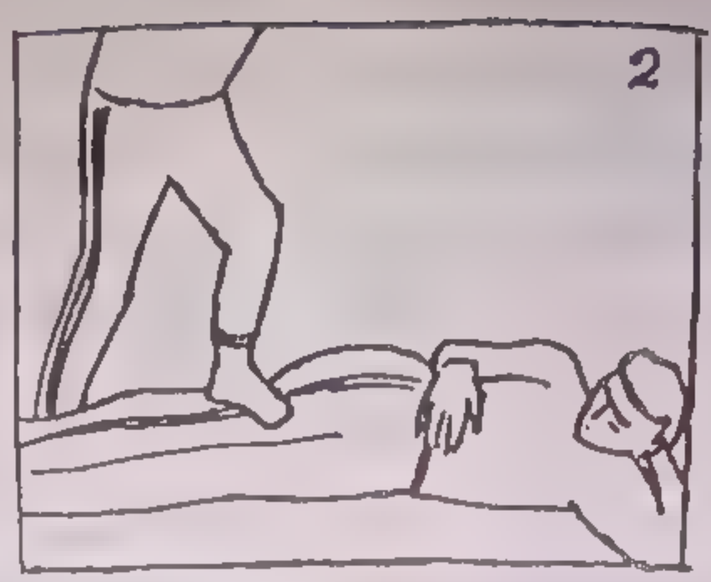
1. При проведении *массажа ног* нужно лечь на подстилку на левый бок, ноги слегка согнуть и развести в стороны. Массажист, стоя на одной ноге, надавливает другой ногой на боковую поверхность левой ступни массируемого, затем на зону щиколотки. После этого, несильно надавливая, он прокатывающим движением массирует внутреннюю сторону левой ноги — от щиколотки до паха (рис. 1). Особое внимание уделяется коленному суставу. Правую ногу массируют подобным образом с внешней стороны (рис. 2).

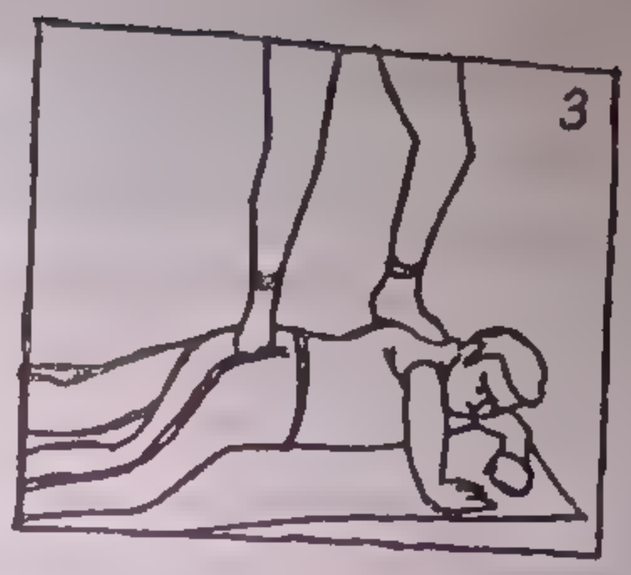
2. При *массаже корпуса* массажист, придерживаясь за опоры, становится одной ногой на тазобедренную зону, а другой на правое плечо пациента (рис. 3). Перемещая центр тяжести то на одну, то на другую ногу, он сначала в продольной, а затем в поперечной плоскости раскачивает массируемого, который старается удержаться в боковой позиции, опираясь на правую руку и согнутые ноги.

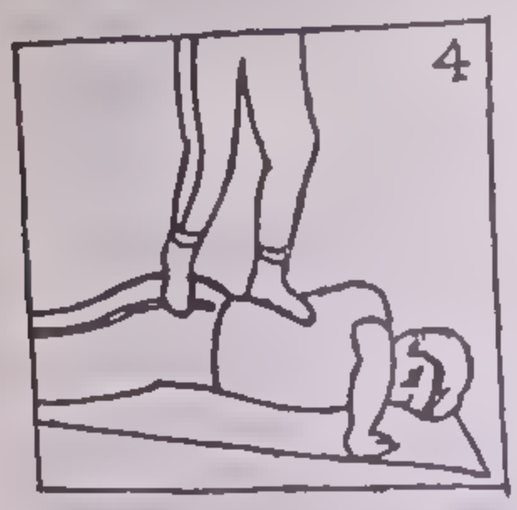
3. *Массаж боковой зоны* осуществляется осторожным продавливанием ногой правой стороны грудной клетки и правого бока. Вторая нога располагается на тазобедренной зоне (рис. 4).

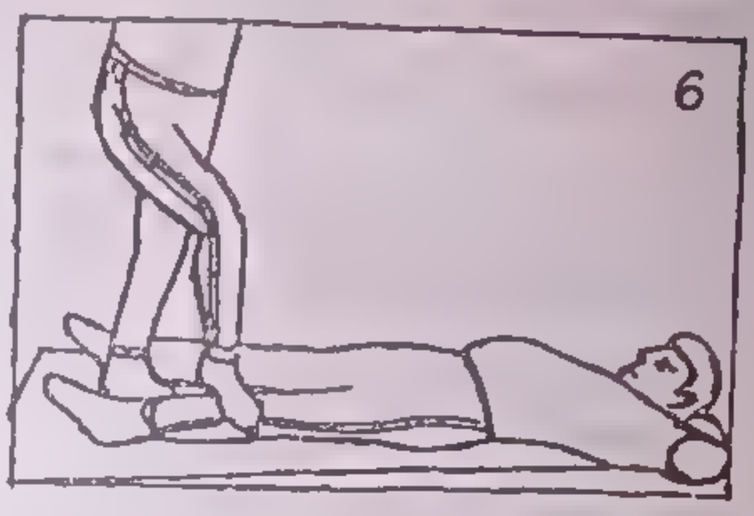
4. При выполнении *скручивания позвоночника* надо распрямить ле-



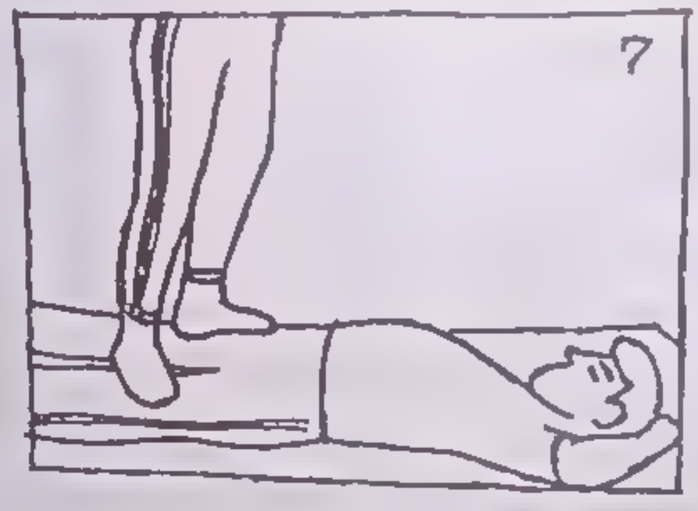


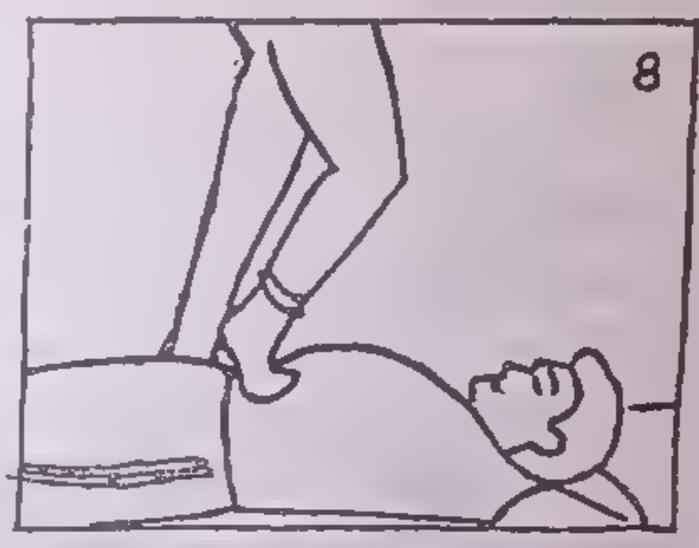






вую ногу и, согнув правую, положить ее щиколотку на подколенную впадину левой ноги. Придерживаясь за опоры, массажист становится одной ногой на согнутое колено, а другой на правое плечо массируемого и старается прижать это плечо к полу (рис. 5). Этим приемом достигается небольшое скручивание позвоночного столба. Чтобы добиться большего скручивания, надо передвинуть согнутую ногу поближе к копчику.



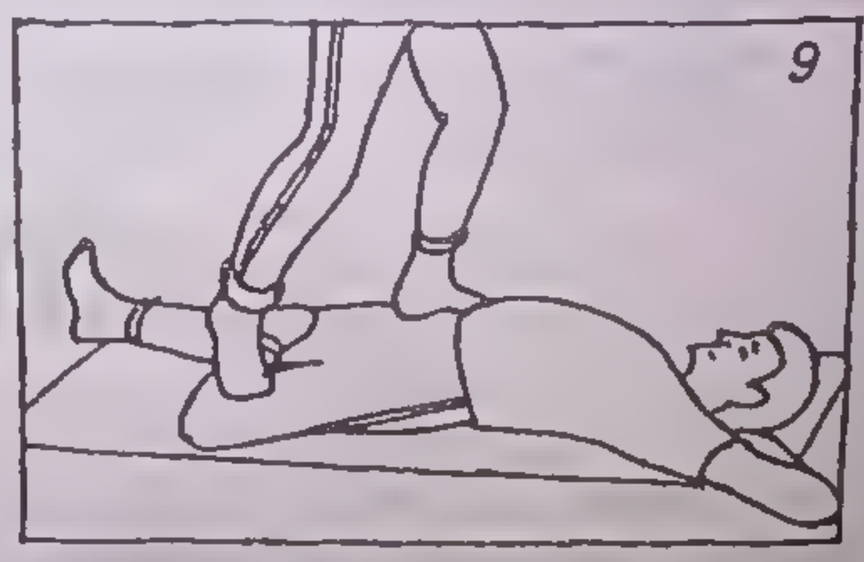


Это упражнение восстанавливает гибкость позвоночника.

В положении на правом боку массаж осуществляется в той же последовательности, как и в положении на левом боку, только начинается с правой ноги, лежащей теперь внизу.

Позиция — на спине

1. При выполнении *массажа ног* до колен следует лечь лицом вверх и слегка развести ноги. Массажист ставит подошву одной ноги поперек голеностопного сгиба и, несильно надавливая, прокатывающим движением, не отрывая подошвы, массирует ногу до колена включительно (рис. 6). Другая нога массажиста — на полу. Потом он продавливает тыльную сторону ступни. Также массируется другая нога.



2. Массируя *переднюю сторону*

бедер, массажист, придерживаясь за опоры, встает обеими подошвами на бедра массируемого и поперечным прокатывающим движением массирует их, медленно продвигаясь к паху (рис. 7). Подошвы располагаются под углом 45° по отношению к бедру.

3. *Массаж живота.* При массировании больных и детей массажист, стоя одной ногой на полу, располагает подошву другой на животе пациента и, осторожно надавливая по всей зоне, внимательно следит за реакцией массируемого, ослабляя давление в случае необходимости. При диагностике и терапии продавливание обычно начинают с правой верхней стороны, то есть с зоны желчного пузыря и печени, затем располагают ногу выше пупка, где находится поджелудочная железа и, левее, селезенка. В нижней части живота находятся органы мочеполовой системы. Их массируют в последнюю очередь.

При массаже здоровых взрослых людей массажист, придерживаясь за опоры, становится обеими подошвами на живот, а пациент удерживает его, напрягая брюшные мышцы.

Такой массаж очень полезен при многих заболеваниях в этой зоне, но проводить его надо очень осторожно (рис. 8).

4. При выполнении упражнения *«разворот бедер в сторону»*, надо согнуть одну ногу в колене и положить внешней стороной стопы на бедро вытянутой ноги, как можно ближе к паху. Массажист, придерживаясь за опоры, одной ступней становится на выступающую слегка вверх тазовую кость сбоку, со стороны вытянутой ноги, а другую ступню располагает на коленном сгибе другой ноги (рис. 9). Затем, плавно увеличивая давление, несколько раз придавливает согнутую ногу к полу, учитывая реакцию массируемого.

P.S. Дополнительную информацию о пресс-ударном ножном массаже можно получить в Оздоровительном центре «Путь разума».

☎ 327-81-68 (11-16 час.).

ДиАлОГи

☹

— Главное — кость срослась. Правда, вы будете хромать, но это беспокоит меня меньше.

— Конечно, хромать-то буду я, а не вы.

☺

— У вас такая крепкая семья! Скажите, в чем секрет?

— В том, что при любых конфликтах последнее слово остается за мной!

— Что же это за слово?

— Я всегда успеваю сказать: «Ты права, моя дорогая!»

😐

— От кого ты получил письмо?

— А почему ты спрашиваешь?

— Ну вот, сразу — почему, почему. Какой ты любопытный.

☹

— Жена завела ангорского кота, из его шерсти связала мне свитер.

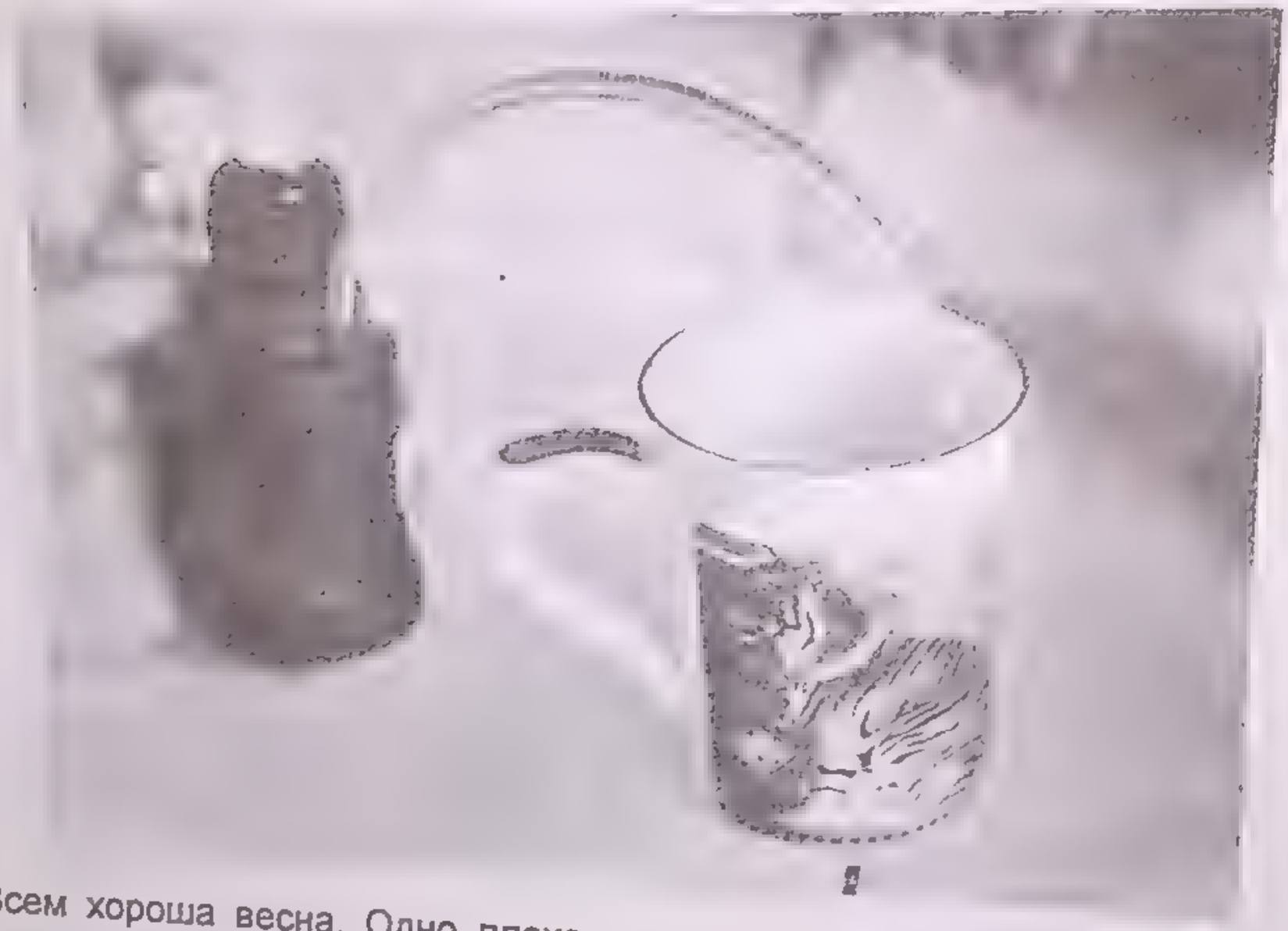
— Ну и как?

— Тепло, мыши боятся, но вот только по ночам тянет на крышу.

Андрей Суворов

ФИЛЬТР

Март. Пора покупать...



Всем хороша весна. Одно плохо — вместе с таянием снегов в городской водопровод поступает скверная вода. Даже в Москве вода иногда явственно отдает навозом.

Значит, надо срочно покупать водоочистительный фильтр, который позволит без всякой опаски пользоваться водопроводом.

Какой же фильтр выбрать? В продаже — десятки (если не сотни) самых разнообразных вариантов. Это хорошо: человек должен иметь возможность выбора. Но все же на чем остановиться?

На прилавках фильтры немецкие, американские, английские. Но больше всего — отечественных. Причем многие наши фильтры ничуть не уступают зарубежным образцам. Вот, скажем, петербургский «Аквафор-Модерн». На всероссийском конкурсе водоочистителей он был признан лучшим бытовым фильтром. Правда этот фильтр дороговат: его цена 270-350 рублей. Он почти вдвое дороже немецкого фильтра «Брита-Кул», весьма популярного на нашем рынке. Но любопытная подробность: в силу конструктивных особенностей «Аквафора» очистка им одного литра воды обходится в 3 копейки, а очистка литра воды немецким фильтром — в десять (!) раз дороже. Вот уж воисти-

ну — мы не так богаты, чтобы покупать дешевые вещи. И это еще не все преимущества отечественного фильтра. От хлорки он очищает воду в пятнадцать раз эффективнее, чем немецкий, от промышленных загрязнений в пять раз, от бактерий — в десять раз.

Воду в «Аквафоре» чистит специальное волокно, сорбент нового поколения «аквален». Это вещество используется медиками для очистки крови. Свойства «аквалена» таковы, что задержанные им вещества не могут попасть обратно в воду, даже если этот фильтр работает достаточно долго и ресурс его исчерпан.

Высокие качества «Аквафора» подтверждены Госстандартом Российской Федерации, а также авторитетной швейцарской лабораторией в Лозанне. Исследователи, проводившие испытания, пришли к выводу, что этот фильтр соответствует требованиям, предъявляемым к водоочистительным приборам высшего класса. Теперь «Аквафор» завоевал достойное место на западном рынке.

Международный успех «Аквафора» объясним: этот прибор одинаково эффективен в любых регионах и против любых загрязнений. Он легко — одним движением — крепится на краны любых конструкций, что считается большим удобством.

Существует две модификации «Аквафора» — «В-300» и «Модерн». Второй мощнее и капитальнее, первый — менее мощен, но зато значительно более дешев (36-50 рублей). В «Магазинах экологической техники» для инвалидов предусмотрена значительная скидка за водоочистители «Аквафор».

«АКВАФОР»

всегда можно приобрести в

«МАГАЗИНАХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ»:

✓ Дербеневская ул., 11-а, м. «Павелецкая», автобусами №13 и 632 до остановки «Детский сад», ☎235-77-62, 235-77-64

✓ 11-я Парковая ул., 14, м. «Первомайская», ☎465-40-85

✓ Флотская ул., 27, м. «Водный стадион», ☎456-45-79

✓ Заревый проезд, 2, м. «Медведково», ☎478-60-86

✓ ул. Галушкина, 12, м. «ВДНХ», ☎ 283-91-09

а также в Роспосылторге по адресу: 111126 Москва, Авиамоторная, 50. ☎ 237-16-14

Зоя Петрова

ПРИРОДА

ЁЛКИН ПРОГНОЗ

У природы надо брать уроки. Скажем, уроки предсказания погоды. Вот, к примеру, самая городская птица — воробей. Если воробьи дружно чирикают — скоро потеплеет, а если сидят втихомолку на деревьях и крышах домов — будет снег без ветра. Но вот вы заметили, что один, второй, да и третий тащат в клювиках пушинки, перышки, ниточки — это значит, что дня через три наступят холода.

А вот серая умница-ворона. Если вороны собрались в стаю, летают, кружатся, каркают — значит, будет метель или мороз. А если вы увидели, что ворона сидит на ветке и спрятала нос под крыло, — жди наступления холодов. Перед морозом вороны и галки садятся на верхушки деревьев, а если они сидят на нижних ветках, да еще головами в одну сторону — будет ветер. Зато перед потеплением и вороны и галки затевают игры.

Тем, кто вышел гулять перед заходом солнца, следует обратить внимание на западную часть небосвода: если там облачно, то есть закат в облаках, — жди снегопада.

Любители прогулок вечером, когда уже совсем стемнеет, могут определять предстоящую погоду по звездам и луне. Круги вокруг луны зимой — к продолжительной метели с морозом, а сильное мерцание звезд — к предстоящей ненастной погоде.

Если у вас дома есть собака или кошка, то, наблюдая за ними, тоже можно кое-что узнать об изменении погоды.

Собака свертывается и лежит калачиком — на холод, растягивается на полу и лежит или спит, раскинув лапы или брюхом кверху, — на тепло. При похолодании избалованные (особенно маленькие) собачки забираются на кресло, на диван, прячут нос между лапками, свертываются и дремлют.

Из собак лучшие живые барометры — бульдоги и фокстерьеры. Бульдог перед приближением ненастья становится вялым, отказывается от пищи. При наступлении хорошей погоды тут же оживает. А фокстерьер перед переменой погоды воет, роет землю и очень неспокойно спит.

Кошка перед холодами выбирает место повыше и потеплее, сворачивается калачиком, прикрывает мордочку лапкой и спит. Когда же вы видите, что она скребет пол, царапает стену — это к непогоде, к ветру, к метели.

Домашние цветы тоже, оказыва-

ется, неплохие барометры. Каллы плачут даже зимой. С их больших изумрудных листьев падают прозрачные капли. Это к потеплению, хотя на улице мороз, а они, как барометр, показывают на оттепель.

Хвойные деревья опускают свои ветки перед ненастьем и поднимают вверх перед ясной погодой. Особенно заметно это у ели. Причем точность показаний веточек-барометров одинакова зимой и летом: они поднимают и опускают свои ветви на одну и ту же высоту в зависимости от погоды.

При желании можно соорудить еловый барометр и самому. Вот как рекомендует это сделать И.Ф. Заянчковский в своей книге «Живые барометры»: «надо вырезать небольшую часть ствола молодой елки вместе с веткой, очистить ветку от коры — и прибор готов. Остается только прикрепить его основанием к какой-нибудь опоре, лучше всего к стене, оставив веточку свободной. Закрепленный кусочек ствола начинает реагировать на погоду, опуская конец ветки перед дождем и снегопадом и поднимая его вверх перед ясной погодой. Амплитуда движения ветки зависит от ее длины. Для удобства возле конца ветки укрепляют начерченную на бумаге шкалу с делениями через сантиметр. Спустя некоторое время, когда ветка покажет свои способности, на шкале делают пометки «Ясно», «Осадки», «Переменно». Важной особенностью такого барометра является то, что движение веточки начинается уже за 4-5 дней до того, как погода изменится. Предсказания елового барометра не зависят от того, находится ли он на открытом воздухе или в наглухо закрытом помещении».

Самым трудным для большинства советских разведчиков было освоиться в той стране, где им предстояло работать. Как правило, до этого им ни разу не приходилось бывать за границей, и представления о западном образе жизни они черпали из тех искаженных сведений, которые преподносила советская пропаганда. Вместо того чтобы дать им обжиться, освоить разговорный язык, привыкнуть к иной манере поведения, руководство КГБ требовало от них немедленных результатов.

По сталинской традиции совершенно серьезно считалось, что теоретической подготовки, приобретенной в Москве, разведчику вполне достаточно для того, чтобы чувствовать себя за границей как рыба в воде. Разумеется, контрразведка моментально подлавливала таких новичков и брала их на заметку, чтобы в нужный момент устроить большой скандал.

Особую сложность в этом смысле представляла, конечно, Япония. И сама манера мышления японцев, и их архаичный, крайне усложненный язык трудно постижимы для советского человека. Многие из наших начинающих разведчиков порой даже не могли найти тему для разговора с тем японцем, с которым им как-то удавалось познакомиться, а ведь перед ними стояла задача его вербовки!

Умение заводить связи и знакомства в чужой среде — одно из самых главных качеств разведчика, и именно это дается ему, особенно в начале карьеры, с особым трудом.

У меня по сравнению с коллегами был для такой работы ряд преиму-

---

Продолжение. Начало в №2 за 1998 г.

Константин Преображенский

НРАВЫ

Японское меню, или История одной вербовки

Фото Виктора Ахломова

ществ. До того как поступить в КГБ, я успел побывать в Японии на студенческой стажировке, а кроме того, сопровождал японские делегации, приезжавшие в СССР. И теперь, собираясь ехать в Токио разведчиком, действующим под прикрытием корреспондента ТАСС, я перебирал в уме знакомых японцев, с кем можно было бы возобновить знакомство в Токио.

Я вспомнил о Сэймоне — молодом профессоре из Токио, приезжавшем в нашу страну с группой научных работников, которых я сопровождал в качестве переводчика. Молодой перспективный ученый, он наверняка представлял интерес для советской разведки. Для начала надо было выяснить, что известно о Сэймоне в нашем ведомстве.

Я написал его имя на особой карточке и послал ее в архив разведки,

где собраны данные на всех людей планеты, хоть когда-либо попадавших в поле зрения КГБ.

Ответ из архива разведки на посланный туда запрос обычно приходит очень быстро, через несколько дней. Бывает, впрочем, что на нем стоит штамп «Сведений нет». Но если ответ задерживается, то это, наоборот, обнадеживает: значит, кто-то неведомый, может быть, даже сидящий в соседнем кабинете, решает, стоит ли сообщать вам такие сведения, и проверяет, чем вызван ваш интерес к этому человеку. Значит, запрос попал в самую точку...

Так произошло и с Сэймоном. Карточка с запросом возвратилась ко мне через две недели, но зато вся тыльная сторона ее была исписана номерами дел, в которых упоминалась фамилия моего знакомца.

Оказывается, он давно попал в поле зрения политической разведки, поскольку выполнял функции помощника одного из министров Японии. Ни в какие официальные списки аппаратчиков он не входил, а действовал как бы за кадром, что говорило о его большой значимости.

Как только КГБ не пытался подкатиться к нему: и через дипломатов советского посольства — кадровых офицеров разведки, и подсылая к нему ученых, командированных для этого из Москвы. Все было тщетно! Сэймон сделался очень холоден к советским людям и никому из них не позволял пригласить себя в ресторан. Видимо, он догадывался, что за непринужденной застольной беседой может последовать навязчивая дружба, которая как бы сама собой завершится вербовочным предложением. А может быть, Сэймон знал об этом интересе к нему совершенно точно, через тайных осведомителей своей разведки. Как бы там ни было, я получил разрешение на контакт с Сэймоном в Японии.

Прибыв в Токио, я с торопливым наслаждением обежал все его старинные переулки, расположенные вокруг императорского дворца. Там встретил меня все тот же запах, хорошо знакомый со студенческих лет, которого я не ощущал целых четыре года! В нем соединились тонкие ароматы лимона и цветущих магнолий, зеленого чая и горячего соевого соуса, щекочущего ноздри. Угадывались в нем и пары отличного чистого бензина, жареной рыбы и еще чего-то неуловимого, стойкого, являющего собой то самое очарование Востока, которое не найти больше нигде.

... В этом уголке Токио я никогда раньше не был. В старину это был маленький портовый поселок на самой окраине, продуваемый солеными морскими ветрами. И хотя в наши дни он вошел в центр японской столицы и здесь так же, как и на Гиндзе, мягко шуршат шины дорогих автомобилей, отзвук провинциальности улавливается тут и поныне. Особенно явно напоминают о ней непривычно густые, буйные заросли вокруг старых языческих храмов, окруженных теперь со всех сторон многоэтажными жилыми домами.

Там же, на холме, возвышается большое белое здание, ничем не отличимое от других. В нескольких его потайных комнатах расположена резидентура.

Дверь в резидентуру находилась в стенном шкафу. На ощупь набрав

на табло над притолокой секретную комбинацию цифр, я проник туда. Здесь ярко горел свет и громко работало радио, чтобы заглушить разговоры.

—Тебя ждет письмо о Сэймоне! — такими словами встретил меня владелец кабинета Николай. Это и был заместитель резидента КГБ и теперь мой непосредственный начальник. — Слыхал я про этого Сэймона и даже знаком с ним. Познакомились на приеме у министра. Оказывается, он даже может объясняться по-русски!..

Я вежливо улыбнулся, так как не смог сразу сообразить, хорошо это или плохо с точки зрения КГБ.

— Что же, раз Центр дает тебе такое задание, — продолжал Николай, — я возражать против ваших встреч не могу. Хотя...

И, как это принято у высоких начальников КГБ, Николай, не закончив фразы, испытующе посмотрел на меня.

Я же думал только о том, как бы мне не попасть впросак, впервые в жизни распоряжаясь казенными деньгами.

— А сколько можно потратить на угощение Сэймона в ресторане? — осторожно спросил я.

— Десять тысяч иен. Но можно и меньше! — сказал Николай, хитро улыбнувшись.

Я понял, что к моим первым оперативным тратам будет приковано самое пристальное внимание.

— А счет в ресторане брать? — решил уточнить я.

Из чтения оперативных дел я знал, что советскому разведчику брать в ресторане счет не полагается, чтобы у того, кого он угощает, не мелькнула догадка о финансовом отчете за дружеский обед.

— Возьми, — кивнул Николай, давая понять, что моя первая встреча с Сэймоном будет проверочной не столько для него, сколько для меня.

Узнать домашний телефон Сэймона оказалось проще простого: он был членом многих научных обществ. Услышав мой голос по телефону, Сэймон меня быстро узнал и засмеялся от радости. Должно быть, ему вспомнилась та непринужденность, которая характеризовала наше кратковременное приятельство и которой, видимо, ему так не хватало сейчас.

Я предложил встретиться, и Сэймон не мешкая согласился. Для нашей первой встречи я подобрал небольшой ресторан в Ёёги — зеленом островке Токио, облюбованном ныне золотой молодежью.

До войны здесь стояли загородные дома аристократии, сделанные из бумаги и тонких досок, традиционные для Японии. Во время бомбардировок все они сгорели дотла. После капитуляции Японии здесь, на образовавшемся пустыре, был построен квартал особняков для американских офицеров, получивший название «Вашингтонская высота». После освобождения от оккупации Ёёги снова сравняли с землей. Со временем здесь стали вырастать новые дома с недорогими ресторанчиками на первых этажах, поэтому этот район облюбовали студенты. Таких мест в Токио немало, но только в Ёёги можно почувствовать почти деревенскую свежесть. Просторные и еще молодые парки разбиты здесь на бывших рисовых полях и, кажется, еще хранят аромат риса. По вечерам эти запахи придают опьяневшим гостям столь необычное для горожан ощущение деревенской свободы.

В большинстве здешних ресторан-

нов кухня европейская, правда, еда менее концентрированная, чем в Европе, чтобы угодить тонкому японскому вкусу. Ощущение европейского шика достигается за счет подчеркнуто дорогой сервировки. У каждого прибора лежит по несколько ножей и вилок и даже специальный крошечный прибор с пружинкой для выжимания дольки лимона. В такой противоречивой обстановке японцы чувствуют себя очень уютно.

Разумеется, это место мало подходило для встречи с помощником министра. Но я выбрал его специально: во-первых, я намекал на свое недавнее студенчество, а во-вторых, старался показать, что не знаю об истинном весьма высоком общественном положении Сэймона.

Он пришел точно в назначенное время. Оба мы издалека узнали друг друга и отвесили два радостных глубоких поклона.

Выпрямившись, Сэймон окинул меня доброжелательным, открытым взглядом, как бы проверяя, насколько я за эти годы изменился. Сам он не изменился нисколько, что свойственно людям монголоидной расы.

Как и все здешние профессора, Сэймон был одет в блеклый серо-зеленый плащ и почти такого же цвета костюм.

— Ну, как дела? — нетерпеливо спросил он меня.

Я начал рассказывать о своем корреспондентском житье-бытье.

Тем временем официант принес объемистое меню в кожаном переплете. Листая его, я испытывал чувство гордости, ибо впервые в жизни не меня, бедного советского человека, обеспеченный иностранец пригласил в ресторан, а, наоборот, я угощаю, пусть и за государственный счет.

Первая страница была заполнена названиями незнакомых мне пока блюд: креветочный коктейль, суп потаж в рюмке. Позже я заказывал эти блюда не раз. Первое оказалось несколькими вареными креветками, уложенными рядком в большом бокале, второе — холодным сливочно-кукурузным супом со льдом. А тогда отдаленно знакомым мне показалось лишь слово «буйябэс». Я вспомнил, что так называется знаменитая французская уха, о которой нам рассказывали в разведывательной школе.

В памяти тотчас возник небольшой зал с лепным потолком в одном из московских особняков, обсаженном большими деревьями и потому почти не различимом со стороны Садового кольца. До революции этот особняк принадлежал купеческой семье. Он сразу был захвачен ЧК и до сих пор находится в его власти. Во времена Сталина здесь жил генерал НКВД с семьей, остальное неизвестно, да и спрашивать об этом не полагалось.

Во время занятий зал был заполнен молодыми людьми в аккуратно застегнутых штатских костюмах. Все держали на коленях пронумерованные тетрадки, которые после лекции надо было сдавать дежурному.

За кафедрой — пожилой профессор. Как и все советские разведчики, немало поездившие по свету, он в своих лекциях уделял большое внимание еде. Особый упор он делал на французской кухне, из чего можно было заключить, что дольше всего он пробыл во Франции.

Вот как он описывал буйябэс:

— Ничего более вкусного на свете не существует! В этот французский рыбный суп входит множество видов рыб и моллюсков, которых во

Франции называют морскими фруктами. Когда ваш друг иностранец отведает буйябэс, он придет в благодушное настроение. Поэтому, если вы хотите установить с иностранцем агентурные отношения, непременно заказывайте буйябэс...

И взгляд лектора становился тоскливо-мечтательным. Очевидно, он вспоминал сладкую французскую жизнь, ставшую для него теперь такой недоступной.

Старых разведчиков, если они не занимали руководящих постов, уже никогда не посылали за границу. Кроме, впрочем, тех редких случаев, когда после многолетнего перерыва вдруг требовалось восстановить связь с полузабытым агентом. Тогда разведчика, который завербовал его тридцать лет назад, моментально отыскивали по картотеке, усаживали в самолет и отправляли в Париж, успевший стать для него несбыточной мечтой. В считанные часы старый разведчик возвращался во времена молодости, повязывал щегольской платок на морщинистую шею и шел на встречу со своим старым знакомым, о котором французская контрразведка или не подозревала, или уже забыла. Радостно похлопав друг друга по спинам, они шли в ресторан, где заказывали любимый буйябэс. Очень скоро к ним подсаживался молодой человек из советского посольства. «Это мой юный друг, — представлял его старый разведчик. — Вам предстоит постоянно общаться. А меня неотложные дела зовут в Москву»...

— Вы не возражаете, если я закажу буйябэс? — вкрадчиво спросил я Сэймона.

— О, разумеется, нет! — с восторгом отвечал он. — Я доверяю вашему чутью после того, как вы заказали ту замечательную миногу в Риге!

Ограничиться ухой было неудобно, и на второе я заказал бифштекс-минутку — тончайший кусочек мяса, который моментально прожаривался. Его обычно предпочитают студенты, которым не по карману солидные бифштексы. Это должно было напомнить нам обоим о том, что мы не так давно тоже были студентами, и Сэймон счастливо улыбнулся, услышав мой заказ. Он, может быть, и в самом деле много раз ел бифшекс-минутку в юношеские годы, я же о нем даже не подозревал.

Тем временем официант принес бутылку красного сухого вина и налил нам по бокалу. Наступила приятная, расслабляющая пауза.

— Я часто вспоминаю Москву, — произнес Сэймон. Он хотел еще что-то добавить, но тут официант поставил перед нами по белой чашке с ухой.

Буйябэс оказался жидким японским супчиком. В коричневом соевом бульоне плавали мидии, кусочки рыбы и пупырчатые красные шупальца осьминога.

— Это не настоящий буйябэс. Он слишком японизирован. Эх, если бы вы знали, какой буйябэс я едал в Марселе! — со вздохом произнес Сэймон, берясь, однако, за ложку.

В переводе на русский фамилия Сэймон означает «Западные врата». Она досталась ему от далеких предков — родовитых самураев, переда-

вавших от отца к сыну право стоять на посту у западных ворот императорского дворца в Киото, средневековой столице Японии.

Я знал, что Сэймон был очень знатным дворянином, и хотел упомянуть об этом так, чтобы ему было особенно приятно...

— Судя по вашей редчайшей фамилии, вы происходите не из простых самураев, а из князей? — спросил я.

— Да, — Сэймон явно был польщен моей осведомленностью, — наша семья владела обширными поместьями на острове Окинава, считавшемся глубокой провинцией. Их отобрали у нас после войны американцы...

— Не может быть! Неужели американцы лишили земли тех, кто мог быть для них опорой в оккупированной стране?

— Да, именно так и было! — с милой улыбкой согласился Сэймон. — Американцы, оккупируя страну, первым делом проводят в ней аграрную реформу — передают помещичью землю крестьянам в частную собственность. Тем самым они создают мощный класс своих сторонников среди крестьян, становящихся фермерами.

— А что же стало с вашей семьей? — с искренним участием спросил я.

— Мы обеднели, — просто ответил Сэймон, — я уехал в Токио, поступил в университет и, как видите, стал профессором...

Видно было, что он ничуть не обижался на американцев и даже находил в том, что произошло, справедливость.

Это было загадкой для советской исторической науки. И в Японии, и в некоторых других странах Востока, завоеванных американцами, обнищавшие юноши из знатных семейств не только не вливались в ряды коммунистического движения, но, наоборот, проявляли удивительную лояльность к новым хозяевам, усердно учились, подобно Сэймону, и проникались проамериканскими воззрениями.

В молчании дохлебали буйабэс. Внимательно наблюдавший из своего угла официант немедленно принес нам тонкие студенческие бифштексы, скворчавшие на горячих железных блюдах. С ними мы также расправились очень быстро. Встреча подходила к концу.

— Давайте и дальше встречаться изредка вот так, в ресторанах! — робко предложил я. — Мне как молодому корреспонденту ТАСС очень важны будут ваши оценки важнейших политических событий...

Конец моей фразы повис в воздухе. Я так и ждал, что Сэймон скажет: «Надеюсь, все это обойдется без всяких шпионских штучек?» — давая понять, что втянуть его в агентурное сотрудничество с КГБ никому не удастся. Но умные глаза Сэймона потеплели, он улыбнулся и достал блокнот.

Продолжение следует

ПИСЬМА

Поможем друг другу

✉ Эта рубрика стала источником надежд для многих читателей. Из писем, присланных в ответ на просьбу о помощи, можно почерпнуть дельные советы, полезные сведения. Но может быть, не менее важно, что таким образом находят друг друга те, кто страдает одним и тем же недугом. Благодаря переписке опыт преодоления болезни умножается.

Надеемся, и на этот раз письма не останутся без ответа.

✍ *«Я постоянный подписчик журнала «Будь здоров!» Читаем его всей семьей. Ваш журнал помогает избавляться от недугов средствами, доступными каждому. Обращаюсь к вам за советом.*

У моей жены (ей 63 года) в последнее время кончики пальцев рук даже дома, в теплой квартире, от холодной воды быстро немеют и становятся бело-синими. Эти руки сделали за свою жизнь столько полезного и красивого! А теперь сами нуждаются в помощи. С нетерпением и благодарностью жду советов».

630132 Новосибирск,
ул. Железнодорожная, 6/1-89
Иванов Евгений Владимирович

✍ *«Пишу вам от горя и отчаяния. У меня болен сын 11 лет. У него множественная фиброзная дисплазия всей левой ноги. Он лечится в ортопедическом институте. Но там предлагают только хирургическое лечение. Может быть, известны случаи , когда на ход такого заболевания воздействовали иным путем, не давая ему прогрессировать, укрепляя кости?*

Я сама использую методы В.В. Коновалова, и мне они очень помогают в лечении вегето-сосудистой дистонии. Прошу вас, если что-нибудь знаете, ответьте. Когда болен ребенок — свет не мил.

664053 Иркутск,
ул. Розы Люксембург, 307-117
Терина Людмила

✍ *«Мне 28 лет, я студентка. Очень надеюсь, что ваша рубрика «Поможем друг другу» поможет и мне решить мою проблему.*

Десять лет назад ударом кулака мне сломали скулу. Я не обратилась к врачу вовремя, и на кости образовалась мозоль. Врачи говорят, что вернуть скуле правильное положение уже невозможно. А когда-то мое лицо

было привлекательным. Теперь же по утрам мне даже не хочется вставать, чтобы не видеть в зеркале свою пробитую физиономию.

Во ВНИИ стоматологии мне предложили поставить трансплантант, но родные и знакомые (в том числе и врачи) убеждают меня не прибегать к операции, так как возможно отторжение, заражение и прочие неприятности, из-за которых лицо может стать действительно уродливым.

Может быть, кому-то приходилось сталкиваться с подобными проблемами? Насколько успешно проходят такие операции, где их делают, как дорого они стоят?

Я понимаю, что многие люди страдают от гораздо более серьезных травм и заболеваний, но надеюсь, что читатели журнала «Будь здоров!» поймут меня и помогут».

142490 Московская обл.,
Ногинский р-н, г. Электроугли,
ул. Советская, 3-20
Бондарь Светлана

«Из вашего журнала, я узнала о дыхательном тренажере Фролова. Я купила его, пользуюсь, но результата не ощущаю. Может быть, кто-нибудь из читателей напишет, как он лечится этим аппаратом и действительно ли тренажер помогает.

За 21 год лечения мой организм получил такое количество лекарств, что теперь фармакологию уже не переносит, и я придерживаюсь фитотерапии. Очень хотела бы узнать рецепт лечения пиелонефрита луковой шелухой. Слышала, что это эффективный способ, но как готовить настой и как его принимать, не знаю.

Буду очень благодарна за все советы, ведь официальная медицина мне уже не по карману».

634034 Томск
ул. Вершинина, 58-11
Шелухина Анна Александровна

«Спасибо журналу за исключительную полезность материалов, за оптимизм, профессионализм. К сожалению, открыла его для себя поздно, лишь в 1994 году и, возможно, пропустила необходимые мне публикации.

У моей близкой подруги варикозное расширение вен, бывают сильные обострения. Прописанные врачом дорогие мази, к сожалению, не помогают. Может быть, читатели журнала, уже много из него почерпнувшие, поделятся своим успешным опытом преодоления этой болезни?

Будем очень признательны за дельные советы».

Усвятцева Галина Семеновна,
г. Псков

✉ Варикозное расширение вен — очень распространенное заболевание. Журнал обращался к этой теме не раз.

Следующую публикацию об этом заболевании мы хотели бы подготовить по вашим письмам, дорогие читатели. Так что пишите нам.

Павел Смольников

ФИТНЕС

Гимнастика для ленивых

Про ленивых — это, конечно, шутка. Но, как говорится, в каждой шутке...

Эту гимнастику я рекомендую людям пожилым. Тем, кому уже давно за шестьдесят. И даже за семьдесят. Занимаются ею утром после сна прямо в постели (вот почему «для ленивых»), чтобы разбудить организм, включить в работу все его внутренние системы. Для пожилого человека это особенно важно.

Итак, вы проснулись. Отбросьте мысли о своих «болячках» и проблемах предстоящего дня и, лежа на спине, потянитесь: сначала по диагонали — правой рукой и левой ногой, левой рукой и правой ногой, потом двумя руками и ногами вместе.

Следующее упражнение — растирание кистей и каждого пальца в отдельности до ощущения сильного тепла. После растирания отогните каждый палец так, чтобы он составил прямой угол с внешней стороной кисти, и удерживайте его в этом положении 5 секунд. Повторите 3 раза для каждого пальца.

Согните всю ладонь сначала вверх, затем вниз. Очень постепенно увеличивайте угол сгибания до 90 градусов. Сгибания нужно делать очень мягко, чтобы не было болезненных ощущений.

После этого обработайте кончики пальцев, нажимая на них большим и указательным пальцем другой руки сверху-снизу и с боков. Нажимайте сильно, до легкой боли, отводя на каждый палец по 5 секунд.

Затем промассируйте лицо совсем легкими движениями горячих ладоней по щекам к вискам, затем к середине лба и вниз по крыльям носа к подбородку. Всего 8 раз.

Волосистую часть головы мягко разотрите подушечками пальцев. Затем «причешитесь» растопыренными пальцами — 8 раз.

Теперь подошла очередь ушей. На них расположено множество биологически активных точек, воздействуя на которые вы тонизируете весь организм. Уши растирайте ладонями вперед-назад, сгибая и разгибая их. Повторите 8 раз.

После этого необходимо уделить внимание затылку. Его массируйте правой рукой от левого уха к правому, а левой — от правого уха к левому. По 8 раз каждой рукой. Затем побарабаньте пальцами по затылку, положив ладони на ушные раковины, в течение 30 секунд.

Отлично оживляет работу кишечника растирание живота. Массируйте его 36 раз по часовой стрелке и 24 — против. При движении по часовой стрелке круги должны расходиться от пупка, против — сходиться к нему. При этом ладони должны лежать одна на другой. При расходящихся кругах у мужчин правая ладонь лежит на левой, при сходящихся — левая на правой. У женщин наоборот.

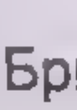
Конечно, можно ограничиться чем-то одним: растиранием кистей, самомассажем ушей или лица... Но это менее эффективно, и вам не удастся достаточно взбодрить организм.

Вся гимнастика отнимет у вас всего 15 минут. А это то время, которое не только пенсионер, но и очень занятой человек без труда может потратить на свое здоровье.

Кстати, отдельные упражнения предлагаемого комплекса можно выполнять и на протяжении дня, например, растирать затылок для снятия головной боли, массировать кисти для снятия усталости и улучшения тонуса, а уши — для укрепления защитных сил организма.

Вот теперь, когда вы, так сказать, запустили внутренние системы организма, можно перейти к любимым физическим упражнениям.

Коэффициент эрудиции

1. Что означают начальные буквы греческого алфавита: альфа, бета, гамма?
2. Почему международный сигнал SOS стал всем понятным сигналом бедствия?
3. Почему Красный Крест красный?
4. Что означает этот символ  ?
5. Британский флаг нередко называют «Юнион Джек». Почему?
6. Каково происхождение названий и эмблем немецких автомобильных фирм — «БМВ», «Мерседес», «Фольксваген»?
7. Людям старшего поколения хорошо знакомо изображение собаки, внимательно прислушивающейся к звукам старинного граммофона. Это изображение сопровождалось словами «His Master`s Voice» («Голос ее хозяина») и украшало очень многие патефонные пластинки. Кто и почему придумал такую необычную торговую марку?

Ян Шенкман

ВОСТОК

ДЗЕН И МЫ

Востоку и Западу, по словам Редьярда Киплинга, «никогда не сойтись». Лет за сто до Киплинга немецкий философ Гегель высказал мысль, что Восток — не географическое понятие, а компонент мирового духа. Вот что он писал по этому поводу в своей «Философии истории»: «Мировой дух идет по миру, поднимаясь все выше к вершинам самосознанья. Восток — его младенчество, Греция — юность, Рим — зрелость, Германия — старость, но не дряхлая, а исполненная сил».

Естественно, ни один народ не застревает навсегда в детстве и не бывает от рождения старым. Просто мы ассоциируем национальную культуру с тем периодом, который был определяющим для ее формирования и для цивилизации в целом. Молодость и старость культуры — понятия относительные. Немалую роль играет время получения информации об этой культуре мировым сообществом. История цивилизации традиционно европоцентрична. Следовательно, культуры, которые дошли до европейского человека сравнительно недавно и лишь начали подвергаться рациональному познанию европейским интеллектом, будут считаться молодыми, несмотря на то что объективно могут насчитывать много веков развития.

Евразия — континент в высшей степени неоднородный. Этнически, культурно, религиозно... И его история — история отношений разнонаправленных, иногда взаимоисключающих традиций.

Для Запада смысл общения двух столь различных менталитетов в расширении и обновлении старой культуры за счет неосвоенных, экзотических традиций. Обращение к культурам с принципиально иной системой восприятия — чем не способ расширить сознание?

Чтобы поднялась волна интереса к чужой культуре, нужна как минимум информация. Китайские, японские, индийские, ближневосточные произведения искусства стали появляться в Европе довольно давно. Ближневосточная экзотика, очевидно, дошедшая до европейцев через мемуары путешественников, оказала существенное влияние на философов-просветителей с их культом естественности. Увлечение Востоком существенно повлияло на французскую живопись — импрессионизм и постимпрессионизм. Результаты чтения Лао-Цзы явственно ощущаются в публицистике Льва Толстого. Упомянем здесь и воздействие классической китайской лирики на европейскую, в том числе русскую, поэзию. Этим список влияний, разумеется, не исчерпывается.

Начало двадцатого века характе-

ризуется новым этапом постижения восточных культур. Восток становится частью европейской истории, которую теперь следует называть мировой. Начало века — время глобальных катастроф, дискредитации традиционных европейских идеалов, приведших к кровавым войнам и революциям, которые затронули каждого. Тут пресловутый восточный мистицизм оказывается как нельзя более кстати.

Похожая на начало века ситуация сложилась и пятидесятые-шестидесятые (в России — в семидесятые-восьмидесятые) годы. Послевоенные поколения, выведенные из психического равновесия сознанием недавней катастрофы, шокировавшей их, спутавшей привычные критерии, пытались втиснуться в жизнь по новым правилам. Отсюда повальное увлечение буддизмом, наркотическими препаратами, шедшими также с Востока. Восток был для многих гораздо реальнее, чем ежедневное хождение на бессмысленную работу. Видимо, так сознание сопротивляется тенденциям технического прогресса. Так человек настаивает на том, что мир и он сам не могут быть полностью изучены и имеют право на тайну.

В Европе со времен окончательного установления христианства человек ощущал себя лицом историческим, был проникнут духом ответственности за себя и свои действия. Европейские летописи во многом состоят из описания значительных и не очень исторических личностей, их действий и событий, связанных с ними. В истории Востока, напротив, главное — описание общего положения дел, характеристика эпохи, а не человека эпохи.

Бестселлер всех времен и народов, Библия явилась опорным пунктом трактовки и регламентации законности и морали, ввела категорию линейного времени. Лишь с ее появлением и распространением человечество реально перешло из доисторической стадии развития в историческую. Но истоки основополагающих мировых религий, это научный факт, находятся в так называемом восточном мистицизме. В недрах восточного мистицизма зародилось и христианство, во многом определившее становление европейской культуры.

И на Западе и на Востоке религия играла охранительную функцию. Играла ее сходным образом, но с разным объектом охранения. Западный менталитет формировал, защищал и реализовывал специфическую модель поведения человека — человека из христианского мира. Окружающий мир не слишком занимал западного человека. Мир в этой системе ценностей — объект приложения сил человека, а человек — субъект, который призван изменить этот мир. Отсюда распространенный миф о незавершенности акта Творения.

Восточный взгляд на эти вещи принципиально иной. Характерные черты этого менталитета: сосредоточенность на окружающем мире, состояние глобального покоя, осознание себя объектом для приложения внешних сил.

Невысокая плотность населения в Европе изначально обусловливала ценность каждой человеческой жизни. Частное было как бы существенней целого и, сопротивляясь ему, формировало историю.

Для Азии — напротив — изначально была свойственна высокая плотность населения. И за счет этого — пониженное значение отдельной личности и преобладание группового (кастового, родового) сознания.

Ориентация цивилизаций Востока принципиально отличается от европейской с ее ставкой на удачливого и сильного индивида.

В России пики увлечения Востоком всегда приходились на критические моменты жизни общества. Дело, видимо, в том, что наше сознание инстинктивно наделяет эту часть света мистическими, тайными, чудесными способностями и связывает ее с мистическим же спасением. Восточный человек всегда загадка, но загадка привлекательная для западного человека, манящая разгадать ее, опробовать на ней силу своего логического мышления.

Конец тысячелетия в России — время блужданий и неопределенности. Кого-то мучают апокалиптические предчувствия, кто-то не может приспособиться к переменам. Неудивительно поэтому, что интерес многих людей сегодня связан с Востоком, а именно — с его духовными практиками. Одна из самых загадочных и привлекательных среди них, на мой взгляд, — дзен-буддизм.

Первый патриарх дзен Бодхидхарма принес это учение в Китай из Индии в шестом веке нашей эры. Позже оно распространилось и в Японию, где оказалось созвучным национальным особенностям этой страны. Дзен непохож на религию в обычным понимании этого слова. Дзенские тексты излучают своеобразную нежность по отношению к действительности, демонстрируют отсутствие страха, непосредственность, парадоксальный юмор.

Если попытаться определить, что же такое "дзен" (хотя любые определения и противоречат его природе), мы получим примерно следующее. Дзен — это:

— учение о просветлении и познании своей истинной сущности;

— образ жизни, воплощающий это учение;

— субъективное восприятие этого учения;

— и, наконец, сама наша истинная природа.

"Будда, — пишет один из самых известных современных учителей Д.Т. Судзуки, — не хотел, чтобы его ученики слепо следовали его учению. Он хотел, чтобы ученики испытали то же, что испытал он сам, и чтобы каждый из них подтверждал его учение в своем личном опыте. Поэтому опыт в буддизме важнее его учения".

Принято считать, что дзен парадоксален. С нашей привычной, логически обусловленной точки зрения, это именно так. Мы ведь привыкли считать свое восприятие верхом совершенства. Однако, если предположить наше восприятие несовершенным и начать терпеливо улучшать его, вдруг оказывается, что парадокс — это сама жизнь и именно в парадоксе предельно сжато реализуется один из основных принципов буддизма: не отдавать предпочтения ни одной из крайностей, всегда допуская обе противоположности сразу. Тех, кто не мог усвоить этот принцип, Будда ничему не учил дальше, считая, что в таком случае учение только вредно.

Истории, изложенные ниже, могут показаться примитивными или, наоборот, слишком трудными для понимания. Но все они много столетий служили предметом размышления для несчетного числа монахов и мирян. Будда порицал многословие и требовал выражать свои мысли лаконично. В дзене лаконизм доводится до предела. За любым вопросом ученика, сколь бы простым он ни казался, стояли часы упорных размышле-

ний. Поэтому ученик и мог испытать просветление после ответа мастера. Учитель часто облекал свою мысль в такую форму, чтобы, разгадывая иносказание, ученик самостоятельно доходил до сути.

Известна фраза одного из китайских учителей IX века: "Встретите Будду — убейте Будду, встретите патриарха — убейте патриарха!". Это высказывание порой понимают буквально, будто ничто не свято на пути постижения истины. Однако смысл этого высказывания в том, что ищущий просветления может и должен убивать стереотипы в своем мышлении, так как любой стереотип мешает интуитивному постижению истины.

Притчи Дзен

Повиновение

Беседы мастера Банкэя посещали не только ученики дзен, но и вообще люди всякого звания из разных сект. Он никогда не цитировал сутр, не вступал в схоластические обсуждения.

Его многолюдные собрания очень раздражали священника одной секты. Самолюбивый священник пришел в храм, решив поспорить с Банкэем.

— Эй, дзенский учитель! — позвал он. — Всякий, кто тебя уважает, будет повиноваться твоим словам, но вот если человек вроде меня тебя не уважает, сможешь ли ты заставить его подчиниться?

— Подойди ко мне, и я это покажу, — сказал Банкэй. Священник принялся горделиво расталкивать толпу, пробиваясь к учителю.

Банкэй улыбнулся:

— Стань от меня слева.

Священник повиновался.

— Нет, — сказал Банкэй, — будет лучше, если ты станешь справа.

Священник гордо пошел направо.

— Видишь, — заметил Банкэй, — ты мне подчиняешься, и я думаю, что ты очень добрый человек. А теперь встань на место и слушай.

На грязной дороге

Как-то Тандзан и Экидо держали путь по грязной дороге. Лил сильный дождь. Зайдя за поворот, они повстречали милую девушку в шелковом кимоно с поясом, которая не могла перейти размокшую дорогу. «А ну-ка, девушка», — не медля сказал Тандзан и, взяв ее на руки, перенес через грязь.

Экидо не возобновлял беседы и молчал до вечера, пока они не достигли храма, где остановились на ночь. Там он уже не мог больше сдерживаться и сказал: «Мы, монахи, не должны приближаться к женщинам, особенно к таким молодым и красивым, ведь это опасно. Почему ты так сделал?»

— Я оставил девушку там, — ответил Тандзан, — а ты все еще несешь ее.

Визитная карточка

Кэйчу, великий учитель дзен, возглавлял главный храм Киото. Однажды к нему пришел губернатор. Слуга принес Кэйчу его визитную карточку. На ней стояло: «Китагаки, губернатор Киото».

— С этим человеком у меня нет дел, — сказал Кэйчу слуге. — Скажи, чтобы он убирался отсюда.

Слуга отнес карточку обратно и принялся извиняться.

— Это была моя ошибка, — сказал губернатор и зачеркнул карандашом слова «губернатор Киото». — Попроси-ка своего учителя еще раз.

— А, так это Китагаки? — воскликнул учитель, увидев карточку. — Я хочу видеть этого человека.

Хорошее и плохое

Когда Банкэй неделями затворялся с учениками для медитации, к нему сходились ученики со всех концов Японии. Как-то на таком собрании один ученик был уличен в воровстве. Дело было доложено Банкэю с просьбой изгнать виновного. Банкэй не отреагировал на жалобу.

Некоторое время спустя этот ученик был пойман опять, но Банкэй и теперь оставил дело без внимания. Это возмутило остальных учеников. Они составили петицию, в которой просили прогнать вора и заявили, что иначе все они как один покинут монастырь.

Прочитав петицию, Банкэй созвал всех и сказал:

«Вы разумные братья-монахи. Вы знаете, что хорошо, а что — нет. Если вы захотите, то сможете уйти и учиться где-нибудь еще. Но что же делать этому несчастному брату, который не отличает хорошее от плохого? Кто ж еще будет учить его, если не я? Я намерен оставить его здесь, даже если уйдете вы все».

«Рука судьбы»

Великий японский воитель Нобунага решил однажды атаковать врага, который десятикратно превосходил его числом. Он знал, что победит, но солдаты его уверены не были. В дороге он остановился у синтоистского храма и сказал: «Когда я выйду из храма, брошу монету. Выпадет герб - мы победим, выпадет цифра — проиграем сражение".

Нобунага вошел в храм и стал безмолвно молиться. Затем, выйдя из храма, бросил монету. Выпал герб. Солдаты так неистово ринулись в бой, что легко одолели врага. «Ничего не изменить, когда действует рука судьбы», — сказал ему адъютант после сражения.

— Верно, не изменить, — подтвердил Нобунага, показывая ему поддельную монету с гербами на обеих сторонах.

Самое ценное на свете

Ученик спросил мастера дзен Содзана:

—Что на свете самое ценное?

— Голова дохлой кошки, — ответил учитель.

— Почему же голова дохлой кошки самое ценное на свете? — пытался выяснить ученик.

— Потому, что никто не может назвать ее цену.

Настоящее чудо

Когда Банкэй проповедовал в храме Рюмон, священник из тех, кто верит в спасение через повторение имени Будды, завидовал огромному числу слушателей Банкэя и решил с ним поспорить.

Банкэй уже прочел половину проповеди, когда явился этот священник, наделав при этом столько шума, что Банкэй прервал речь и спросил, в чем дело.

— Основатель нашей секты, — начал хвалиться священник, — обладал такими чудесными способностями, что мог, стоя на берегу реки с кистью в руке, написать священное имя Будды на бумаге, которую держал его помощник на другом берегу реки. А ты способен на такое чудо?

— Возможно, твой ловкач и сделал этот фокус, — небрежно отозвался Банкэй, — но это не в обычае дзен. Мое чудо — то, что когда я чувствую голод, я ем, когда чувствую жажду — пью.

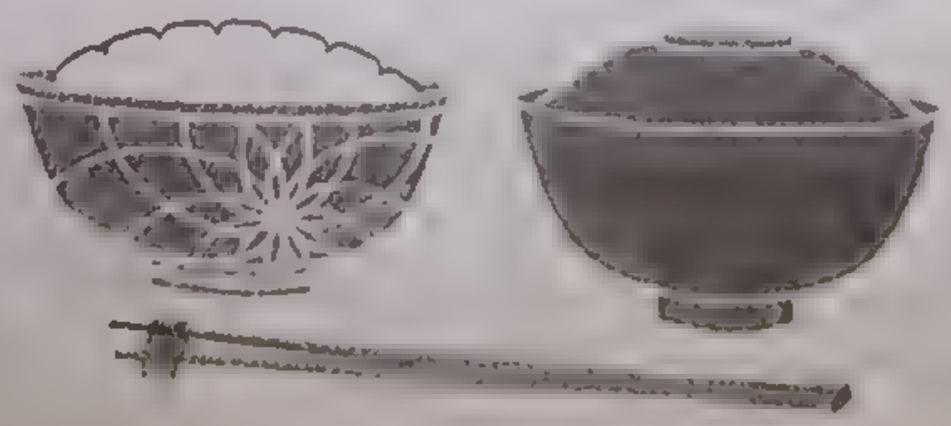
Истинное процветание

Один богатый человек попросил как-то Сэнгая написать наставления, которые обеспечат процветанье его семье.

Сэнгай достал большой лист бумаги и написал: «Умирает отец, умирает сын, умирает внук».

Богач рассердился: «Ведь я же просил тебя написать что-нибудь на счастье моей семье! Зачем ты так шутишь?»

— Я не собирался шутить, — объяснил Сэнгай. — Если бы твоему сыну пришлось умереть прежде твоей смерти, это безмерно опечалило бы тебя. Если б твоему внуку пришлось покинуть этот мир раньше твоего сына, то оба вы были бы убиты горем. Если в твоем роду поколение за поколением будет уходить в записанном мною порядке — это будет естественным течением жизни. Вот что я называю истинным процветанием.



Михаил Булгаков

ПРЕДОСТЕ-РЕЖЕНИЕ

Морфий

Если верить тревожной статистике и мнению специалистов, наркомания грозит России новой страшной бедой. В зоне особого риска — молодые люди. Силен соблазн и пример ровесников. Велика доступность отравы. Бессильны запреты. Бессильны декреты. Кажется, бессильна и медицина. Конечно, если взяться решительно и умело, то кого-то можно спасти. Но не менее важно уберечь от рокового шага тех, кто не защищен от него и готов оступиться. Исходя из статистических данных, считается, что один наркоман за несколько лет вовлекает в это кошмарное пристрастие еще 17 человек. Как отвести беду от этих семнадцати? Здесь неоценимо слово, опыт, пример людей, которых мы любим, уважаем, кому верим. Ведь главная и, пожалуй, единственная сила, способная помочь выстоять в неравной борьбе с наркоманией, — это выработка внутреннего, духовного иммунитета к наркотику.

Прочтите, что писал о наркомании Михаил Булгаков. Говорят, он сам какое-то время увлекался наркотиками. Но сумел избавиться от этого наваждения. Впрочем, не будем путать литературные образы с автобиографическими эпизодами. Это таинственный сплав. Из этого сплава родились доктор Поляков, ставший жертвой морфия, и доктор Бомгард, который не успел спасти коллегу и решил в назидание другим опубликовать дневник наркомана....

К дневнику прилагалась записка на имя Бомгарда:

«Милый товарищ!

Я не буду Вас дожидаться. Я раздумал лечиться. Это безнадежно. И

мучиться я тоже больше не хочу. Я достаточно попробовал. Других предостерегаю: будьте осторожны с белыми, растворимыми в 25 частях воды кристаллами. Я слишком им доверился, и они меня погубили. Мой дневник Вам дарю. Вы всегда мне казались человеком пытливым и любителем человеческих документов. Если интересует Вас, прочтите историю моей болезни.

В смерти моей прошу никого не винить.

Лекарь Сергей Поляков».

Отрывки из дневника Полякова

«15 февраля.

Вчера ночью интересная вещь произошла. Я собирался ложиться спать, как вдруг у меня сделались боли в области желудка. Но какие! Холодный пот выступил у меня на лбу. Все-таки наша медицина — сомнительная наука, должен заметить. Отчего у человека, у которого нет абсолютно никакого заболевания желудка или кишечника... у которого прекрасная печень и почки... могут ночью сделаться такие боли, что он станет кататься по постели?..

Анна Кирилловна ночью... пришла ко мне и вынуждена была впрыснуть мне морфий...

16 февраля.

Сумерки наступают рано. Я один в квартире. Вечером пришла боль. Но не сильная, как тень вчерашней боли, где-то за грудною костью. Опасаясь возврата вчерашнего припадка, я сам себе впрыснул в бедро один сантиграмм. Боль прекратилась мгновенно почти. Хорошо, что Анна Кирилловна оставила пузырек.

18-го.

Четыре укола не страшны.

25 февраля.

Чудак эта Анна Кирилловна! Точно я не врач, 1 1/2 шприца morph. Да.

1 марта.

Доктор Поляков, будьте осторожны!

Вздор.

Сумерки.

Но вот уже полмесяца, как я ни разу не возвращался мыслью к обманувшей меня женщине... Я очень горжусь этим. Я — мужчина.

Анна К. стала моей тайной женой. Иначе быть не могло никак. Мы заключены на необитаемый остров.

Первая минута: ощущение прикосновения к шее. Это прикосновение становится теплым и расширяется. Во вторую минуту внезапно проходит холодная волна под ложечкой, а вслед за этим начинается необыкновенное прояснение мыслей и взрыв работоспособности. Абсолютно все неприятные ощущения прекращаются. Это высшая точка проявления духовной силы человека. И если б я не был испорчен медицинским образованием, я бы сказал, что нормально человек может работать только после укола морфием. В самом деле: куда к черту годится человек, если малейшая невралгийка может выбить его совершенно из седла!

Анна К. боится. Успокоил ее, сказав, что я с детства отличался громаднейшей силой воли.

19 марта.

Ночью у меня была ссора с Анной К.

— Я не буду больше приготовлять раствор.

Я стал ее уговаривать:

— Глупости, Аннуся. Что я, маленький, что ли?

— Не буду. Вы погибнете.

— Ну, как хотите. Поймите, что у меня боли в груди!

— Лечитесь.

— Где?

— Уезжайте в отпуск. Морфием не лечатся... Я простить себе не могу, что приготовила вам тогда вторую склянку.

— Да что я, морфинист, что ли?

— Да, вы становитесь морфинистом...

... В сущности говоря, мне понятно ее беспокойство. Действительно, морфий грозная штука, привычка создается очень быстро. Но маленькая привычка ведь не есть морфинизм?.. По правде говоря, эта женщина единственный верный, настоящий мой человек. И, в сущности, она и должна быть моей женой. Ту я забыл. Забыл. И все-таки спасибо за это морфию...

8 апреля 1917 года.

Это мучение...

6 мая 1917 года.

Давненько я не брался за свой дневник. А жаль. По сути дела, это не дневник, а история болезни, и у меня, очевидно, профессиональное тяготение к моему единственному другу в мире (если не считать моего скорбного и часто плачущего друга Анны).

Итак, если вести историю болезни, то вот: я впрыскиваю себе морфий два раза в сутки...

Прежние мои записи несколько истеричны. Ничего особенно страшного нет. На работоспособности моей это ничуть не отражается. Напротив, весь день я живу ночным впрыскиванием накануне. Я великолепно справляюсь с операциями, я безукоризненно внимателен к рецептуре и ручаюсь моим врачебным словом, что мой морфинизм вреда моим пациентам не причинил. Надеюсь, и не причинит. Но другое меня мучает. Мне все кажется, что кто-нибудь узнает о моем пороке. И мне тяжело на приеме чувствовать на своей спине тяжелый пытливый взгляд моего ассистента-фельдшера.

18 мая.

Душная ночь. Будет гроза... Книга у меня перед глазами, и в ней написано по поводу воздержания от морфия: «... Большое беспокойство, тревожное тоскливое состояние, раздражительность, ослабление памяти, иногда галлюцинация и небольшая степень затемнения сознания...» О, какие тусклые, казенные, ничего не говорящие слова!

«Тоскливое состояние»!.. Нет, я, заболевший этой ужасной болезнью, предупреждаю врачей, чтобы они были жалостливее к своим пациентам. Не «тоскливое состояние», а смерть медленная овладевает морфинистом, лишь только вы на час или два лишите его морфия. Воздух не сытный, его глотать нельзя... в теле нет клеточки, которая бы не жаждала... Словом, человека нет. Он выключен. Движется, тоскует, страдает труп. Он ничего не хочет, ни о чем не мыслит, кроме морфия. Морфия!

Смерть от жажды — райская, блаженная смерть по сравнению с жаждой морфия. Так заживо погребенный, вероятно, ловит последние ничтожные пузырьки воздуха в гробу и раздирает кожу на груди ногтями... Так еретик на костре стонет и шевелится, когда первые языки пламени лижут его ноги...

Смерть — сухая, медленная смерть...

Вот что кроется под этими профессорскими словами «тоскливое состояние».

14 ноября 1917 года.

Итак, после побега из Москвы из лечебницы я вновь дома... Человек с дипломом бежал воровски и трусливо крал свой собственный костюм... Рубашку я захватил больничную.

На другой день, сделав укол, я ожил и вернулся к доктору N. Он встретил меня жалостливо, но сквозь эту жалость сквозило все-таки презрение. И это напрасно. Ведь он — психиатр и должен понимать, что я не всегда владею собой. Я болен. Что же презирать меня?..

Изобрели морфий, вытянули его из высохших, щелкающих головок божественного растения, ну так найдите же способ и лечить без мучений!.. Тут он приподнялся, и я вдруг испуганно бросился к двери. Мне показалось, что он хочет запереть за мною дверь и силою удержать меня в лечебнице...

Профессор побагровел.

— Я не тюремный надзиратель, — не без раздражения молвил он, — и у меня не Бутырки. Сидите спокойно. Вы хвастались, что вы совершенно нормальны, две недели назад. А между тем... — он выразительно повторил мой жест испуга, — я вас не держу-с...

Ах, мой друг, мой верный дневник. Ты-то ведь не выдашь меня? Я в лечебнице украл морфий. 3 кубика в кристаллах и 10 грамм однопроцентного раствора... Итак, доктор Поляков — вор...

У меня начался распад моральной личности. Но работать я могу, я никому из моих пациентов не могу причинить зла или вреда...

У морфиниста есть одно счастье, которое у него никто не может отнять, — способность проводить жизнь в полном одиночестве. А одиночество — это важные, значительные мысли, это созерцание, спокойствие, мудрость... Мне ни до чего нет дела, мне ничего не нужно, и меня никуда не тянет...

27 декабря.

Давно не брал в руки тетрадь. Я закутан. Лошади ждут. Бомгард уехал с Гореловского участка, и меня послали заменить его.

Анна — здесь... Будет приезжать ко мне...Хоть 30 верст.

Решили твердо, что с 1 января я возьму отпуск на один месяц по болезни — и к профессору в Москву. Опять я дам подписку, и месяц я буду страдать у него в лечебнице нечеловеческой мукой...

1918 год

Январь.

Я не поехал. Не могу расстаться с моим кристаллическим растворимым божком.

Во время лечения я погибну.

И все чаще и чаще мне приходит мысль, что лечиться мне не нужно.

15 января.

Рвота утром.

Три шприца четырехпроцентного раствора в сумерки.

Три шприца четырехпроцентного раствора ночью.

17 января.

...Я погиб, надежды нет.

Шорохов пугаюсь, люди мне ненавистны во время воздержания. Я их боюсь. Во время эйфории я их всех люблю, но предпочитаю одиночество...

Жизнь? Смешно!

11 февраля.

Я решил так. Обращусь к Бомгарду. Почему именно к нему? Потому что он не психиатр, потому что молод и товарищ по университету. Быть может, он над... я в нем найду участливость. Он что-нибудь придумает. Пусть отвезет меня в Москву...

Люди! Кто-нибудь поможет мне?..

Перед тем как написать Бомгарду, все вспоминал. В особенности всплыл вокзал в Москве в ноябре, когда я убегал из Москвы. Какой ужасный вечер! Краденый морфий я впрыскивал в уборной...Это мучение. В двери ломились, голоса гремят, как железные, ругают за то, что я долго занимаю место, и руки прыгают, и прыгает крючок, того и гляди, распахнется дверь...

С тех пор и фурункулы у меня.

Плакал ночью, вспомнив это.

12-го ночью.

И опять плак. К чему эта слабость и мерзость ночью?

1918 года 13 февраля на рассвете в Гореловке.

Могу себя поздравить: я без укола уже четырнадцать часов! Четырнадцать! Это немыслимая цифра. Светает мутно и беловато. Сейчас я буду совсем здоров?

По зрелому размышлению Бомгард не нужен мне, и не нужен никто. Позорно было бы хоть минуту длить свою жизнь. Такую — нет, нельзя. Лекарство у меня под рукой. Как я раньше не догадался?

Ну-с, приступаем. Я никому ничего не должен. Погубил я только себя. И Анну. Что же я могу сделать?

Время залечит, как пела Амнер. С ней, конечно, просто и легко.

Тетрадь Бомгарду. Все...»

На рассвете 14 февраля 1918 года в далеком маленьком городке я прочитал эти записки Сергея Полякова. ...Я не психиатр, с уверенностью не могу сказать, поучительны ли, нужны ли? По-моему, нужны.

Теперь, когда прошло десять лет, — жалость и страх, вызванные записями, ушли. Это естественно, но, перечитав эти записки теперь, когда тело Полякова давно истлело, а память о нем совершенно исчезла, я сохранил к ним интерес. Может быть, они нужны? Беру на себя смелость решить это утвердительно. Анна К. умерла в 1922 г. от сыпного тифа, на том же участке, где работала. Амнерис — первая жена Полякова — за границей. И не вернется.

Могу ли я печатать записки, подаренные мне?

Могу. Печатаю. Доктор Бомгард.

1927 г. Осень.

Публикация Ильи Рабовера

Алексей Григорьев

ШЕДЕВР

“МОСТ Золотые Ворота”

Чудной трамвайчик довез нас до главной улицы города — Маркет-стрит, точнее говоря, это был не трамвай, а «кейбл кар» (фуникулер). Первые такие вагончики появились здесь, в Сан-Франциско, который стоит на холмах, еще в 1873 году, а в 1889-м ими от души восхищался один начинающий английский писатель по фамилии Киплинг: «Никакой спуск или подъем для них не препятствие. Они поворачиваются почти под прямым углом и, по моим представлениям, могут карабкаться даже по стенам домов».

На стену «кейбл кар» влезть не пытался, но, поднимаясь в гору, он так вставал на дыбы, что пассажиры, сидя на продольной скользкой скамейке, стали неудержимо сползать вниз. Это вынуждало к взаимопомощи и упрощало знакомство. На остановке у Маркет-стрит пожилая супружеская пара, которой я в пути помогал не соскользнуть с «кейбл кара» на мостовую, загорелась желанием показать Сан-Франциско гостю. «О боже! Неужели это правда — вы из самой Москвы?..»

Дело происходило в 1960 году, когда гости из Москвы были в Америке чуть менее экзотичны, чем инопланетяне, к тому же на мне была униформа сборной СССР — участницы зимней Олимпиады в Скво-Вэлли.

Старички были очень милы, но они успели показать мне лишь два бордовых пятна, выступавших из-за далеких прибрежных холмов. То были опоры самого длинного в мире висячего моста Голден-Гейт, который называют еще «Золотыми Воротами» — по названию пролива, через который он перекинут.

Мои знакомцы уже поймали такси, чтобы везти меня к этому мосту и прочим чудесам Сан-Франциско, но я, раскланиваясь и благодаря их на все лады, бежал прочь. Ну как я мог объяснить этим милейшим людям, что переводчик советской команды был отпущен из отеля лишь в аптеку за лекарством для занемогшего начальства, что катание на «кейбл каре» уже съело у меня двадцать минут и что вообще...

Тем утром нас, пятерых перевод-

чиков олимпийской сборной СССР, собрали в «штабном номере» гостиницы, и заместитель руководителя делегации, который известно кем был, произнес: «Так, товарищи... Мы прибыли в город Сан-Франциско. Сейчас делегация будет разбита на группы, и все мы организованно совершим закупки. Потом — обед, политинформация и короткий отдых в гостинице. Вечером — экскурсия на автобусах по центру города, ужин в гостинице и отбой. Никаких самостоятельных прогулок и отлучек».

«А как же знаменитый Рыбацкий причал, о котором писал Джек Лондон? — роптали мы. — А остров Алькатрас? А Русская горка? А мост через Золотые Ворота, наконец?»

«Какая еще Русская горка? Там, небось, одни эмигранты! — возопил товарищ. — Никакой самодеятельности! И вообще в коллективе настроение поскорее совершить закупки!»

И мы отправились стадом на верхний, складской этаж универмага «Мэйси», где все как один закупили по нейлоновой женской шубке ценою в 30 долларов. В Союзе про такие тогда только слыхали.

И мост через Золотые Ворота так и остался в моей памяти двумя смутными бордовыми пятнами — на целых пять лет. А в 1965-м мне повезло. Не только потому, что я — переводчиком и спецкором «Советского спорта» — вновь попал в Сан-Франциско, на этот раз с баскетбольной сборной, но и потому, что тренер Александр Яковлевич Гомельский сам попросил американцев провезти нас по чудо-мосту над проливом. И мы поехали...

Передо мной истертый блокнотик тех уже далеких лет, но, прежде чем выписать из него данные о Голден-Гейт-бридж, я открою книгу, где изложены впечатления двух прекрасных наших писателей, наблюдавших за строительством моста в самом его разгаре. Это «Одноэтажная Америка» Ильи Ильфа и Евгения Петрова.

«...Сейчас кончают сплетать стальной канат, на котором повиснет мост. Его толщина около метра в диаметре. Это он-то показался нам тонкими проводами, повисшими над заливом, когда мы подъезжали к Сан-Франциско. Трос, который на наших глазах сплетали в воздухе движущиеся станки, напоминал Гулливера, каждый волосок которого был прикреплен лилипутами к колышкам. Повисший над заливом трос снабжен предохранительной проволочной сеткой, по которой ходят рабочие. Мы отважились совершить вдоль троса небольшое путешествие. Чувствуешь себя там, словно на крыше небоскреба, только с той разницей, что под ногами нет ничего, кроме тонкой проволочной сеточки, сквозь которую видны волны залива. Дует сильный ветер.

Хотя путешествие было совершенно безопасным, мы с отчаяньем схватили руками трос.

— Какой толстый! — говорила миссис Адамс, стараясь не глядеть вниз.

— Прекрасный трос, — подтвердил мистер Адамс, не выпуская из рук стальной опоры.

— Трос сплетен из семнадцати с половиной тысяч тонких стальных проволок, — разъяснил нам наш провожатый.

Мы пришли в восторг от этой цифры и уцепились за трос с еще большей силой.

— Сэры, — сказал нам мистер Адамс, глядя в небо и почти повис-

нув на тросе, — мне еще никогда не приходилось видеть такого троса. Это очень хороший трос. Сколько, вы говорите, проволочек?

— Семнадцать с половиной тысяч!

— Нет, серьезно, сэры, такого троса никогда не было в мире.

И мистер Адамс с нежностью погладил стальной канат.

— А теперь мы подымемся еще выше, — предложил проводник, — до самой вершины пилона.

Но нас невозможно было оторвать от троса.

— Ай-ай-ай, какой торос! — воскликнул мистер Адамс. — Нет, нет, сэры, вы только посмотрите, какой он толстый! Сколько проволочек?

— Семнадцать с половиной тысяч, — сказал проводник.

— Прямо не хочется от него уходить, — заметил мистер Адамс.

— А мы и не уйдем от него. Ведь мы будем подыматься вдоль троса, — наивно сказал проводник.

— Нет, нет, сэры, в этом месте трос особенно хорош! О, но! Но, сэры, это чудесный трос! Вы только вглядитесь, какая безукоризненно тонкая и в то же время прочная работа.

Мистер Адамс нечаянно посмотрел вниз и зажмурил глаза.

— Прекрасный, прекрасный трос, — бормотал он, — запишите в свои книжечки.

— Не хотите ли посмотреть консольный пролет восточной части моста? — предложил проводник.

— Нет, нет, сэр! Что вы! О, но! Нет, серьезно, это чудный трос! Мне ужасно нравится. Да, да, да, отличный, превосходный трос! Интересно было бы знать, из какого количества проволочек он составлен?

— Из семнадцати с половиной тысяч, — сказал проводник печально.

Он понял, что мы больше никуда не пойдем, и предложил спуститься. Весь обратный путь мы проделали, не выпуская троса из рук и восхищаясь его небывалыми качествами.

Только очутившись на твердой скалистой земле острова Херб-Буэн, мы поняли, что такое героизм людей, которые, весело посвистывая, сплетали трос над океаном...»

Ильф и Петров писали это зимой 1936 года, а 27 мая 1937-го, через четыре года после начала стройки, было открыто движение транспорта по мосту общей длиной 2730 метров и шириной 27 метров. Мост, переброшенный через пролив Золотые Ворота, соединил расположенный к северу административный округ Мэрин с городом Сан-Франциско, который раскинулся на узеньком холмистом полуостровке, отделяющем от Тихого океана одну из удобнейших в мире бухт.

Едва ли не самым высоким в Сан-Франциско является двойной холм, который так и называется — Твин-Пикс (Близнецы). Высота его пиков — около 300 метров (для сравнения: Исаакиевский собор в Петербурге — 107 м). А консультантом инженера Йозефа Штрауса, разработавшего проект моста, был архитектор Ирвинг Морроу, который использовал в дизайне элементы арт-деко. Не подсказали ли ему холмы-двойняшки Твин-Пикс идею двух фантастических мостовых опор по обе стороны пролива, выступающих над водой на высоту 65-этажного дома? А пролет между опорами длиной 1280 метров в течение двух десятков лет считался самым большим в мире.

Позволю себе снова процитировать «Одноэтажную Америку»: «Американская природа и американская техника не только дополняли друг друга, чтобы, объединившись, поразить воображение человека, подавить его, — они давали очень выразительные и точные представления о размерах, размахе и богатстве страны, где все во что бы то ни стало должно быть самое высокое, самое широкое и самое дорогое в мире».

Даже увидев этот мост своими глазами, даже проехав по нему на машине (четыре ряда автомобилей в одну сторону и два в другую, причем направление их движения меняется утром и вечером) или пройдя пешком (для этого есть дорожки по обе стороны моста), все равно не можешь уразуметь: как это удалось за четыре года построить такую махину, повисшую на высоте 227 метров над водой, благодаря чему под мостом могут проходить и океанские лайнеры? Как это можно было сделать, несмотря на быстрые течения, наводнения, густые туманы? Последнее обстоятельство, кстати, весьма характерно для Сан-Франциско, и англичане до сих пор уверяют, что их прославленный мореплаватель сэр Фрэнсис Дрейк, грабивший испанские суда у западного побережья Америки в XVI веке, только из-за сильного тумана не заметил бухты Сан-Франциско и поэтому ее открытие было отложено на два столетия.

Труднейшим этапом стройки была закладка фундамента для южных свай моста. Рабочим приходилось справляться с этой задачей, находясь на баржах, которые мотало на огромных волнах, особенно когда готовились железобетонные шахты для свай. При этом произошло очень много несчастных случаев.

Ильф и Петров сообщили в своей книге данные о главной детали моста — стальных подвесных канатах. Уточню некоторые из них по выпущенной в США компанией «Рэнд» и изданной у нас книге «Атлас чудес света». Оба троса имеют диаметр 91 см и каждый скручен из 27 572 проволочных канатиков. Каждая свая должна выдерживать по вертикали нагрузку в 95 тысяч тонн на один трос, а блоки анкерного крепления с каждой стороны — по 28,5 тысячи тонн.

С самого начала мост выкрасили смесью оранжевой и красной красок. Собственно говоря, эти цвета всегда используются для грунтовки стальных конструкций из-за содержащегося в этих красках свинца, предохраняющего сталь от ржавчины. Оранжево-красный мост имеет еще и то преимущество, что хорошо виден в тумане. Но в туманную погоду такая краска выделяет элементы, вредные для окружающей среды. Срочно началась разработка безвредных красящих соединений, но результатов пока нет. Попробовали было ради эксперимента выкрасить некоторые участки Голден-Гейт в серый цвет, но это отступление от традиции поддержки в городе не нашло, хотя другой большой мост — Сан-Франциско-Бэй-бридж — с самого начала был серым.

Построен мост в основном на средства от специального займа в сумме 35 миллионов долларов. Эта трата уже давно окупилась. Ежедневно по нему проезжает более 120 тысяч машин, причем за въезд на мост берется плата: 1 доллар в будни, 2 — в выходные (выезд бесплатный).

Согласно опросу, проведенному

министерством труда США, американцы считают мост Голден-Гейт «самым привлекательным в стране». В 1987 году было торжественно отпраздновано его 50-летие. Хотели даже перекрыть на день движение автотранспорта и устроить массовое гуляние на мосту, но инженеры посчитали и пришли к выводу, что такое скопление прогуливающегося туда-сюда народа далеко не безопасно для сооружения. Кстати, во время штормов, когда амплитуда колебаний моста слишком велика, полиция вынуждена перекрывать всякое движение по нему.

Собираются в скором времени принять и другие меры безопасности, в частности поднять защитную решетку по обеим сторонам пешеходных дорожек: с 1937 года более 800 человек бросились отсюда, с двухсотметровой высоты, вниз. Это будет первый ремонт за 60-летнюю историю моста.

Еще раз процитирую наших юмористов-путешественников: «Мы проехали к Золотым Воротам. У входа в океан на высоком месте разбит прекрасный парк и выстроен музей изящных искусств с большим количеством копий знаменитых европейских скульптур...»

Парк площадью около 400 гектаров, разумеется, существует и сегодня, называется он тоже Голден-Гейт. В нем немало достопримечательностей.

Его первым архитектором был Уильям Хэммонд Холл, а после него за парком долго ухаживал шотландец Джон Макларен, полностью оправдавший славу, упрочившуюся за уроженцами страны Бёрнса и в Англии, и в Америке. Их принято считать поэтичными, но упрямыми, трудолюбивыми, но и немножко с придурью. За 56 лет Джон Макларен посадил в парке Голден-Гейт около двух миллионов деревьев, при этом укрыв все садовые скульптуры от глаз разросшимися кустарниками. Он разработал разумные правила для посетителей, но садовым рабочим почему-то настрого запретил надевать рукавицы и курить во время смены... Один из уголков парка называется «Шекспировский сад»: там выращивают растения, которые упомянуты в произведениях классика. В таком месте легко представить себе обезумевшую Офелию, которая бродит по дорожкам парка и раздает встречным цветы из своего букета: вот розмарин... а вот... Нет, он и впрямь поэт, этот рыжий шотландец Макларен из Голден-Гейт-парка!

Но, к сожалению, все это я могу лишь домыслить и вообразить, потому что мое общение с самим Сан-Франциско и его оранжево-красным чудом было и очень давним, и очень мимолетным.

Впрочем, так всегда кажется, когда речь идет о чуде.

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. Свой алфавит древние греки еще в IX веке до н.э. переняли у финикийцев, населявших земли, где ныне находится Ливан. Греки чуть изменили звучание некоторых букв, но оставили их порядок. По-финикийски альф — бык, бет — дом, гимел — верблюд, то есть первые буквы означали главные ценности для людей той поры. Но греки буквы своего алфавита не переводили, названия остались просто названиями.

2. Считается, что SOS означает первые буквы слов в английской фразе Save Our Souls («Спасите наши души!»). На самом деле эти буквы не имеют расшифровки. Они были признаны Международной радиотелеграфной конвенцией как международный знак бедствия, поскольку с помощью азбуки Морзе передать их и принять очень легко: три точки, три тире, три точки. Впервые этот сигнал был передан в эфир 14 апреля 1912 года радистом «Титаника». Сигнал был услышан, но помощь опоздала. Тем не менее SOS на море, на земле и в воздухе спас многие тысячи жизней.

3. Международный комитет Красного Креста был основан в 1863 году швейцарским банкиром Анри Дунентом. Крест стал красным в связи с решением дать ему расцветку, обратную цветам швейцарского флага, где изображен белый крест на красном фоне. А. Дунент получил за свою инициативу самую первую нобелевскую премию (1901 год).

4. Этот круг символизирует китайскую религиозно-философскую систему даосизма. В ее основе «Книга пути и добродетели» («Дао де цзин»), написанная в VI веке до н.э. великим философом Лао-Цзы. Согласно учению Дао, всем в мире управляют два начала — активная положительная мужская энергия Ян (в переводе — «светлая сторона горы») и отрицательная женская энергия Инь. Следование правильным путем (Дао) заключается в том, чтобы сохранить гармонию этих сил, которые и противоположны друг другу, и одновременно взаимодополняют друг друга. В символическом знаке Ян есть темная точка, а в знаке Инь — светлая. Это значит, что каждая из энергий несет в себе зачатки противоположной силы.

5. В 1603 году объединились два королевства — Англии и Шотландии, во главе их стал Яков (Джеймс) I. Спустя три года (12 апреля 1606 года) был утвержден флаг Объединенного Королевства, который являл собой сочетание английских и шотландских геральдических элементов. На красный крест (крест св. Георгия, покровителя Англии) налагался белый диагональный крест с синим фоном (крест св. Андрея, покровителя Шотландии). Спустя почти два столетия, когда к Великобритании присоединилась Ирландия, во флаг был введен еще один элемент — диагональный красный крест (крест св. Патрика, покровителя Ирландии).

Шотландец Яков I, ставший первым королем объединенного государства, называл себя Джеком. Ясно, что у флага не могло быть другого названия —

только «Юнион Джек» («Единый, или объединенный, или совокупный Джек»).

Любопытно, что в Великобритании, одной из немногих стран, где нет конституции, нет и официально утвержденных норм использования государственного флага. Так что «Юнион Джек», будучи самым старым государственным флагом в мире, по сути дела — бесправен.

6. БМВ — аббревиатура названия фирмы «Байерише Моторен-Верке». Эта компания была создана в 1916 году после слияния двух небольших предприятий, выпускавших авиационные двигатели. Первой эмблемой новой фирмы был пропеллер. Позднее круг, образованный вращающимся пропеллером, был как бы разделен на четыре части, окрашенные в традиционные цвета Баварии — синий и белый. Эмблема, принятая сейчас, впервые появилась в 1963 году.

Прародительница современных «мерседесов» — фирма «Даймлер-Бенц АГ», основанная в 1926 году после объединения Карла Бенца, создавшего первый автомобиль (трехколесный) с бензиновым двигателем (1886 год), и Готлиба Даймлера, построившего тогда же четырехколесный автомобиль. В качестве общей эмблемы Даймлер предложил звезду из трех лучей (символ процветания), а Бенц дополнил звезду рулевым колесом. В окончательном виде эта эмблема существует с 1937 года.

Одним из лучших автогонщиков конца прошлого века был австриец Эмиль Джелинек, который выступил, как было принято тогда, под псевдонимом. У гонщика была дочь по имени Мерседес (что по-испански означает «удача»). Он так и называл себя — «месье Мерседес». Выиграв престижные гонки, Джелинек договорился, что в Австрии и Франции новую даймлеровскую машину будут продавать под названием «мерседес». Скоро это название стало повсеместным. Что же касается автогонщика, то он официально поменял фамилию и стал Эмилем Джелинек-Мерседес.

А один из самых распространенных автомобилей «фольксваген» (переводится как «народный автомобиль») был создан в 1934 году знаменитым изобретателем Фердинандом Порше. Он назвал свою машину довольно замысловато: «KdF-Wagen» («Kraft durch Freude Wagen»), что можно перевести как «сила через радость» (в те времена это был популярный в Германии спортивный лозунг). Однако такое название не привилось и маленькая экологичная и недорогая машина так и осталась «фольксвагеном» («Volkswagen») с начальными буквами немецкого названия на эмблеме.

7. У лондонского художника Френка Барроу погиб брат, после которого остался симпатичный белый фокстерьер. Однажды Барроу нарисовал эту милую собачку, сидевшую перед фонографом с записью голоса ее погибшего хозяина. Спустя несколько лет Барроу случайно нашел тот рисунок среди своих бумаг и решил предложить его в качестве товарного знака «Граммофон Компани» (ставшей впоследствии *EMI*). Предложение было принято. Художник переделал фонограф на граммофон, получил свои 100 фунтов стерлингов и передал все права на этот знак «Граммофон Компани». Очень скоро милая собачка стала самым популярным в мире товарным знаком грампластинок.

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✔ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✔ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✔ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✔ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✔ «Магазин экологической техники», ул. Дербеневская, 11а;
- ✔ «Логос-М», ☎: 200-23-28, 200-35-98;
- ✔ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✔ «Кафедра Норбекова», Волгоградский пр-т, 46/15, Дворец Культуры АЗЛК, офис 226
- ✔ А также в киоски Роспечати

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

Обращаться по адресу: 310023, Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Иановичу

В редакции есть выпуски журнала за 1993-1998 гг.
(кроме №1-4 за 1993 г.; №1, 8-10 за 1994 г.; №1, 3, 7 за 1995 г.; №7-11 за 1996 г.; №6, 8 за 1997 г.),
а также
книга академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
и
книга В.В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»

В ближайшее время выйдет в свет
книга С.Б. Шенкмана
«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Министерство связи
Роспечать

АБОНЕМЕНТ на **"Будь здоров!"**

73035

журнал (индекс издания)

(наименование издания) | количество комплектов |

на 1998 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035

(индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость подписки	руб коп
Стоимость переадресовки	руб коп

Количество комплектов

на 1998 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

ПРОВЕРКА НА РАК
ДИАГНОЗ ПО ЛИЦУ
СУ ДЖОК-ТЕРАПИЯ
БОЛЯТ СУСТАВЫ
ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА
НАСТАВЛЕНИЯ ДОКТОРА УЭЙЛА

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 19.02.98. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 99000 экз. Заказ № 6257
АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

КРАСИВАЯ ДЕВОЧКА

Фото Льва Шерстенникова

Инв.№ 73033

Сан-Франциско. Мост "Золотые Ворота"

БУДЬ ЗДОРОВ!

№9
1998

100 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

- Единство женской красоты
- Таблетки от старости
- Как пить не пьянея
- Опухают ноги. Что делать?
- Травы вместо фестала
- Все 32 здоровых зуба

ОСЕННИЙ ВАЛЬС

Фото Андрея Филатова

Ежемесячный журнал
№ 9 (63), сентябрь, 1998 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке:
1 стр. **Юрия Простякова**
4 стр. **Вилли Мельникова**

© «Будь здоров!», 1998 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

БОРИС БОЧАРОВ
Цена общения 3

АЛЕКСАНДР БАШЛАЧЕВ
Грибоедовский вальс 8

ЯН ШЕНКМАН
Публичное одиночество Башлачева 9

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Так не хочется стареть! 12

СТИВ ШЕНКМАН
Таблетки от старости 16

СВЕТЛАНА КАЗАКОВА
32 зуба 21

ДОНАЛЬД ВИКЕРИ, ДЖЕЙМС ФРАЙЕС
Опухают ноги. Что делать? 26

ВЛАДИМИР КОЛОДКИН
Эпидемия туберкулеза 30

ПАОЛА ЛОМБРОЗО
Таинство женской красоты 36

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Лечение семенами 38

МЭРИЛИН ДАЙМОНД, ДОНАЛЬД ШНЕЛЛ
Кислотно-щелочной баланс 43

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Лечебная вода 47

МАРГАРИТА НЕСНОВА
Травы вместо фестала 52

НИКОЛАЙ МАКАРЕВИЧ
Бесценный лопух 56

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791
корр. счет
№30101810200000000791
ИНН 7729081593

СВЕТЛАНА АНИСИМОВА
Консультация офтальмолога 59

МЕНУАРА МУХИНА
Темные очки 61

Поможем друг другу 63

ВЛАДИМИР ШИНКАРЕВ
Любовь к водке 65

СТИВ ШЕНКМАН
Пить или не пить? 68

ЕЛЕНА РУЛЕВА
Эльдар Рязанов и эзотерика 71

Коэффициент эрудиции 76

ВАЛЕНТИНА ЖУРБА
Цыганка гадала 77

ЕВГЕНИЙ ГАТКИН
Прыгнуть с парашютом 80

МАРК ХРОМЧЕНКО
Рожденный петь 86

АЛЕКСЕЙ ГРИГОРЬЕВ
Москва. Дом Мельникова 90

Начинается подписка
на журнал **«БУДЬ ЗДОРОВ!»**
на I полугодие 1999 года
Подписка проводится во всех почтовых отделениях страны
Подписная цена, установленная редакцией, — 18 рублей
Цена, указанная в каталоге, включает почтовые надбавки
Подписной индекс **73035**
Общий каталог газет и журналов Роспечати

С января 1999 года объем журнала — 112 страниц.
У нас самая низкая подписная цена среди ежемесячных журналов России,
посвященных проблемам здоровья

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук

МЕНТАЛИТЕТ

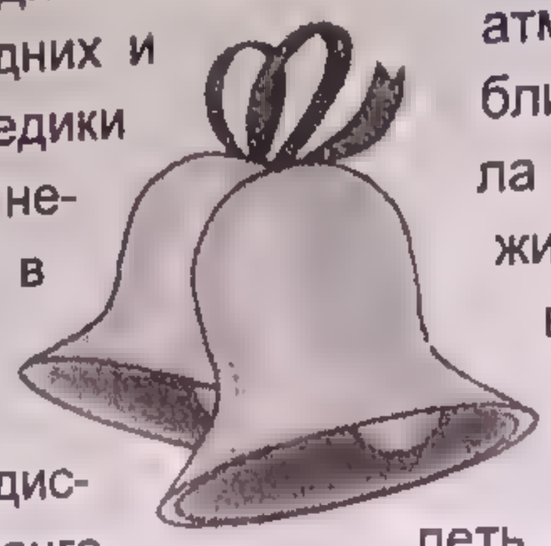
ЦЕНА ОБЩЕНИЯ

Фото Льва Шерстенникова

«Любить, чтобы выжить» — так называется новая книга доктора Орниша, вышедшая недавно в Соединенных Штатах. Эту книгу сам автор считает, пожалуй, даже более важной, чем появившиеся ранее его книги по питанию. Целительная сила душевной близости между людьми бывает более действенной, чем самое правильное и строгое питание и упражнения. В особенности в трудные периоды жизни, когда человек чувствует себя одиноким.

В книге рассказывается о так называемом «пенсильванском парадоксе». На западе штата Пенсильвания есть два небольших городка Розето и Бангор, расположенных неподалеку друг от друга. Жители этих городов живут в одинаковых условиях — одинаково питаются, ведут примерно одинаковый малоподвижный образ жизни, многие курят, не ограничивают себя в выпивке. Однако по-

сколько лечатся они в одних и тех же больницах и часто у одних и тех же докторов, то медики обращали внимание на необъяснимый парадокс: в Розето гораздо реже умирали от инфарктов и других сердечно-сосудистых болезней, чем в Бангоре. Как будто у жителей Розето был специфический иммунитет, невосприимчивость к сердечным болезням.



Врачи не смогли найти убедительного объяснения этому странному явлению. Однако психологи и социологи обнаружили одно существенное различие. В Бангоре было разношерстное по происхождению население, и каждая семья жила обособленно. А вот семьи в Розето были очень тесно связаны между собой, образуя как бы один большой дружный клан.

Для этого существовали исторические предпосылки. Розето был основан немногим более ста лет назад, в 1882 году, выходцами из одной провинции южной Италии. Его население, однородное в основном по происхождению, социальному положению и образу жизни, составляли три поколения со строгими религиозными и семейными традициями, которые не только не были утрачены, но благодаря определенной изоляции людей даже окрепли. В этом небольшом городе люди редко болели и долго жили.

Однако в 60-х годах традиции стали разрушаться, началась миграция населения, и в 70-х годах Розето стал таким же, как большинство подобных американских городков. Люди стали жить замкнутой жизнью, пропала взаимная поддержка, исчезла атмосфера единения и душевной близости, которая, оказывается, была самым важным эликсиром жизни даже в более тяжелые времена депрессии и кризиса в стране. И вскоре жители Розето стали так же часто болеть сердечными болезнями и умирать от них, как и жители соседнего Бангора.

В этом, собственно, и состоит «пенсильванский парадокс». Люди, живущие в дружных семьях, поддерживающие устойчивые добрососедские отношения с окружающими, сохраняют оптимистическое отношение к своему будущему и имеют гораздо меньше шансов заболеть, чем те, кто живет замкнутой жизнью. Причем речь идет о самых разных болезнях — раке, инфаркте, диабете и даже инфекционных болезнях.

«Я не думаю, что такие факторы риска, как курение и алкоголь, избыточный вес, гиподинамия и даже неблагоприятная наследственность, ослабляют защитные силы организма сильнее, чем тягостное душевное одиночество, отсутствие любви и привязанностей. Особенно сильно проявляется это в старшем возрасте», — считает доктор Орниш.

Если бы примерно лет 30 назад кто-то сказал, что одиночество может привести к тяжелой болезни, над ним бы посмеялись и врачи, и окружающие. Однако исследования последних лет убедительно указывают на связь между одиночеством и хроническими заболеваниями. Так, например, в Калифорнии (графство Аламеда) на протяжении 10 лет вели наблюдение за большой группой жите-

лей численностью 4700 человек. Задачей исследования было изучение общения людей — с кем общаются, формы общения (очное общение, телефонные звонки, обмен письмами и др.), каков характер общения (вынужденное или добровольное, приятное или неприятное и т.п.), сколько времени уделяют общению.

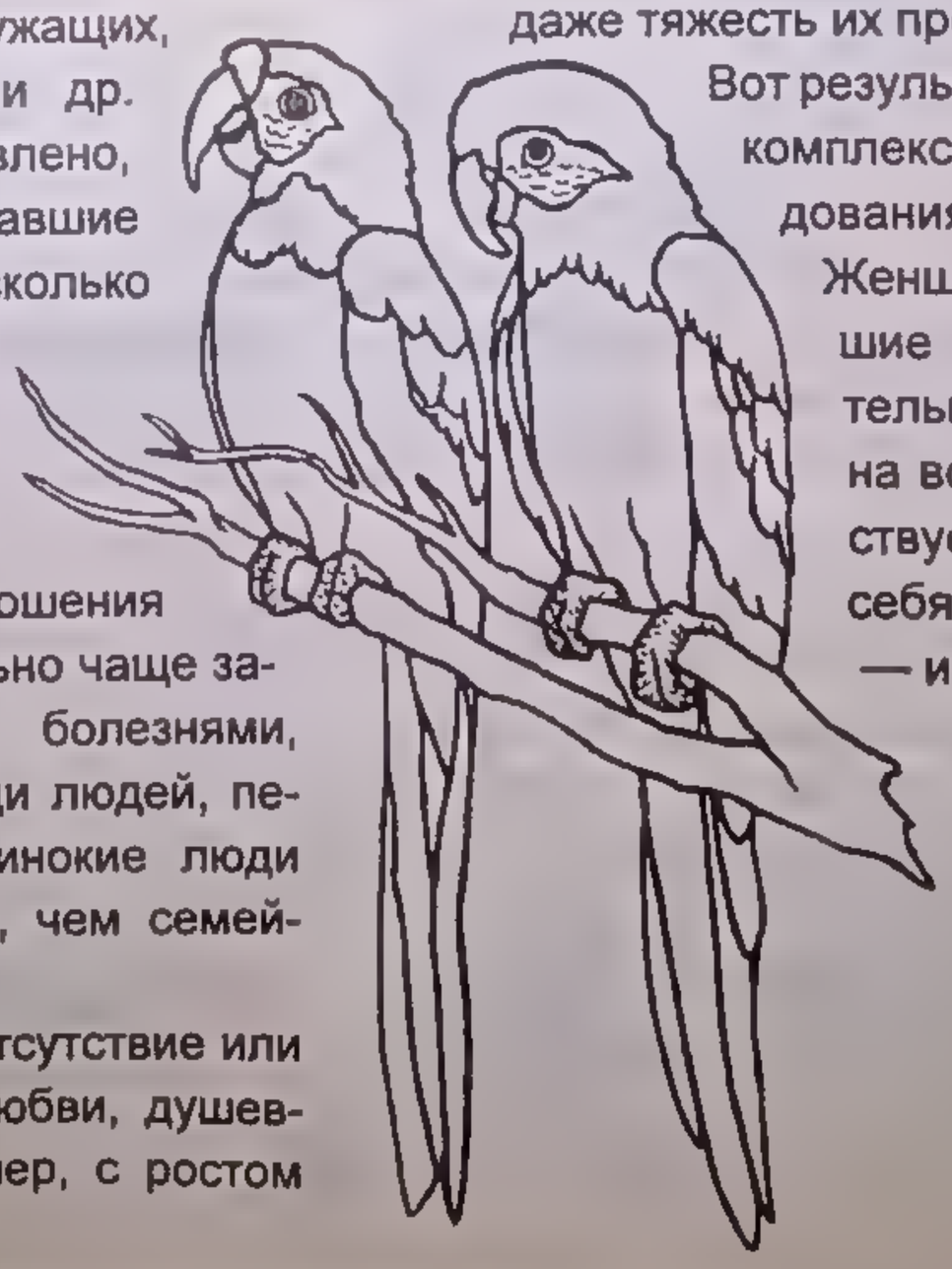
В результате было сделано поразительное открытие: при прочих равных условиях люди, уделявшие общению минимальное время, заболевали хроническими болезнями и умирали в три раза чаще, чем остальные. Таким образом, для поддержания здоровья решающее значение имело не то, с кем общались люди, не формы и характер общения, а именно его продолжительность.

Это заключение позднее неоднократно подтверждали исследования, проводившиеся в различных уголках мира на разных категориях людей — молодых и старых, мужчинах и женщинах, рабочих и служащих, студентах и солдатах и др. Например, было установлено, что женщины, чувствовавшие себя одинокими, в несколько раз чаще заболевали раком молочной железы и яичников. Студенты, у которых были холодные, натянутые отношения с родителями, значительно чаще заболевали сердечными болезнями, чем их ровесники. Среди людей, перенесших инфаркт, одинокие люди умирали вдвое раньше, чем семейные.

Как можно связать отсутствие или недостаток общения, любви, душевной поддержки, например, с ростом опухоли или с поражением коронарных артерий?

Психологи, занимающиеся проблемой общения, отмечают, что люди, связанные какими-то узами с другими людьми, чувствуют себя ответственными перед ними. Они стараются или даже бывают вынуждены причинять меньше вреда не только своим близким, но и самим себе. Они лучше питаются, меньше злоупотребляют спиртным, избегают рискованных поступков. Общение позволяет им легче преодолевать тяжелые стрессы.

Профессор Техасского университета Джеймс Пенебакер обнаружил, что у людей, которые делятся своими заботами и горестями с окружающими и пользуются их душевной поддержкой, более высокий уровень иммунного статуса. А со снижением иммунитета связано ослабление защитных сил организма и, следовательно, предрасположенность к болезням и даже тяжесть их протекания.



Вот результаты одного комплексного исследования.

Женщины, дававшие отрицательный ответ на вопрос: «Чувствуете ли вы себя одинокой?» — имели в три с половиной раза мень-

ше шансов заболеть раком молочной железы, яичников и матки, чем те, кто отвечал утвердительно.

Мужчины, дававшие отрицательный ответ на вопрос: «Проявляет ли ваша жена свою любовь к вам?» — имели на 50% больше шансов заболеть в течение 5 лет стенокардией, чем те, кто отвечал утвердительно.

Студенты-медики (юноши), дававшие отрицательный ответ на вопрос: «Сохраняете ли вы близкие отношения с родителями?» — имели в последующие годы больше шансов заболеть раком или психическими расстройствами.

Люди, страдающие сердечными болезнями, дававшие отрицательный ответ на вопрос: «Чувствуете ли вы себя любимым?» — имели на 50% больше шансов дальнейшего ухудшения состояния своих артерий, чем те, кто отвечал утвердительно.

Пожилые люди, дававшие положительный ответ на вопрос: «Есть ли у вас устойчивые привязанности и радости в жизни: семья, друзья, творчество, любимые занятия, увлечения, любимые домашние животные?» — имели в 2-5 раз больше шансов сохранить жизнь в ближайшие пять лет, даже если они страдали хроническими болезнями, чем те, кто давал отрицательный ответ.

Люди становятся все более одинокими. В 1900 году только 5% американских хозяйств состояли из одного человека. В 1960 году это число возросло до 13%, а в 1997 году — до 25%! Люди стараются быть все более независимыми, стремятся оградить свою жизнь, свой внутренний мир от внешних влияний. Дети рано уходят от родителей, семейные связи разрушаются. Телевидение все более вытесняет непосредственное общение. Люди все реже «выходят в свет» — в кино, в театры, в гости, в клубы, на вечеринки... Американцы подсчитали, что если в 1976 году у них было в среднем по 12 подобных «выходов на люди», то спустя 20 лет, в 1997 году, их число снизилось до 5. Эти цифры наглядно показывают нарастающую изолированность людей, за которую приходится расплачиваться своим здоровьем и даже жизнью.

Что касается России, то положение у нас более благоприятно, чем в Америке. Люди в нашей стране всегда отличались открытостью, общительностью, радушием и гостеприимством. Наш традиционный коллективизм — не пустой звук. Трудности, сопутствовавшие жизни всего нашего общества и каждой семьи, всегда легче было преодолевать сообща. Тесному общению способствовали и бытовые неудобства: коммунальные квартиры, вынужденная необходимость трем поколениям семьи жить под одной крышей, преобладание коллективного труда. Что же лучше — бытовые неудобства или разобщенность? Думаю, что так ставить вопрос не следует. Человек, конечно же, должен жить в максимально комфортных условиях, но стараться при этом сохранить или даже укрепить дружеские и семейные привязанности. Ни американцы, ни мы не овладели пока в полной мере этим необходимым умением. Что же, надо учиться.

СКОЛЬКО СТОИТ "БУДЬ ЗДОРОВ!"?

Когда я слышу о том, что наша страна перестала быть «читающей», мне становится смешно. Кто так говорит, не бывает в библиотеках. Они заполнены читателями. Во всяком случае у нас, в Кемерово. Кто не читал при советской власти, тот и сейчас не читает. А настоящий читатель ни при каких обстоятельствах не может забыть о книгах и журналах.

Жаль, что у библиотек все меньше денег на подписку. Наша областная научно-медицинская библиотека была единственной в городе, которая выписывала «Будь здоров!». Но с июля мы впервые не выписали абсолютно ничего! Денег нет.

Я слышала, что местные отделения «Роспечати» спустя два месяца после выхода журнала в свет сжигают не проданные в киосках экземпляры, о чем и составляют официальные акты. Не знаю, может, для кого-то это уловка, чтобы потихоньку прикарманить деньги, а может, и в самом деле бросают в печь. Неужели и «Будь здоров!» сжигают? Сдавали бы лучше все непроданное в библиотеки. Люди были бы им благодарны.

А что сказать о почтовиках? Без доставки подписка на «Будь здоров!» стоила бы 15 рублей на полгода. А у нас в Кемерово берут за нее 38 рублей 20 копеек! Ну, пусть 8 рублей стоит перевозка маленького журнала от Москвы до Кузбасса (хотя на самом деле, конечно, меньше). А остальное за что? Неужели бумага, типографская работа, труд авторского и редакционного коллектива стоит столько же, сколько пронести журнал от почты до почтового ящика? Это просто грабеж! Обидно, что деньги эти все равно достаются, конечно, не почтальонам, а их обнаглевшему начальству.

Насколько я понимаю, журнал «Будь здоров!» дешевый не потому, что редакции не нужны деньги. Он рассчитан на то, что его могут купить и люди малоимущие, пенсионеры. Но разве справедливо, что в итоге этой дешевизной пользуются всякого рода жулики и посредники, стоящие между журналом и читателями? Для нас, малоимущих, он все равно стоит вдвое дороже, чем задумывалось.

Т.В. Рюганова, библиотекарь

112 СТРАНИЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

С января 1999 года журнал «Будь здоров!» увеличивается в объеме. До сих пор под названием журнала значилось: «100 страниц о самом главном». Причем в эти сто страниц была включена и обложка. Значит, со следующего года журнал увеличится фактически на 16 страниц.

В связи с этим журнал станет чуть дороже. Полугодовая подписка вместо 15 рублей (не считая почтовых надбавок) будет стоить 18 рублей. И тем не менее «Будь здоров!» все равно остается самым дешевым и доступным из журналов России, посвященных проблемам здоровья.

ПОЭЗИЯ

Александр Башлачев

Грибоедовский вальс

В отдаленном совхозе «Победа»
Был потрепанный старенький «ЗИЛ».
А при нем был Степан Грибоедов.
И на «ЗИЛе» он воду возил.

Он справлялся с работой отлично.
Был по обыкновению пьян.
Словом, был человеком обычным
Водовоз Грибоедов Степан.

После бани он бегал на танцы.
Так и щупал бы баб до сих пор.
Но случился в деревне с сеансом
Выдающийся гипнотизер.

На заплеванной маленькой сцене
Он буквально творил чудеса.
Мужики выражали сомненье,
И таращили бабы глаза.

Он над темным народом смеялся.
И тогда, чтоб проверить обман,
Из последнего ряда поднялся
Водовоз Грибоедов Степан.

Он спокойно вошел на эстраду,
И мгновенно он был поражен
Гипнотическим опытным взглядом,
Словно финским точеным ножом.

И поплыли знакомые лица…
И приснился невиданный сон —
Видит он небо Аустерлица,
Он не Степка, а Наполеон!

Он увидел свои эскадроны.
Он услышал раскаты стрельбы
И заметил чужие знамена
В окуляре подзорной трубы.

Он легко оценил положенье,
И движением властной руки
Дал приказ о начале сраженья,
И направил в атаку полки.

Опаленный горячим азартом,
Он лупил в полковой барабан.
Был неистовым он Бонапартом —
Водовоз Грибоедов Степан.

Пели ядра, и в пламени битвы
Доставалось своим и врагам.
Он плевался словами молитвы
Незнакомым французским богам.

Вот и все. Бой окончен. Победа.
Враг повержен. Гвардейцы, шабаш!
Покачнулся Степан Грибоедов,
И слетела минутная блажь.

На заплеванной сцене райклуба
Он стоял, как стоял до сих пор.
А над ним скалил желтые зубы
Выдающийся гипнотизер.

Он домой возвратился под вечер
И глушил самогон до утра.
Всюду чудился запах картечи,
И повсюду кричали «Ура!».

Спохватились о нем только в среду.
Дверь сломали и в хату вошли.
А на них водовоз Грибоедов,
Улыбаясь, глядел из петли.

Он смотрел голубыми глазами.
Треуголка упала из рук.
И на нем был залитый слезами
Императорский серый сюртук.

Ян Шенкман

Публичное одиночество Башлачева

Один из героев Ремарка удивлялся, почему это до сих пор не пришло никому в голову поставить памятник луне или цветущему вишневому дереву. Да наверное, потому, что дерево и луна существуют как бы вне времени. Вне исторических категорий, дат и имен, которые хранит наша память.

Я всегда удивлялся, насколько случаен и прихотлив этот самый исторический выбор. Вряд ли кто-нибудь вспомнит сейчас имя женщины, сочинившей песню «Бесаме мучо». Или фамилии летчиков из экипажа Николая Гастелло. Но бывает наоборот. В застойные времена даже шутка такая ходила: «Имя твое бессмертно, подвиг твой неизвестен»...

Это я к тому, что вряд ли стоит искать логику в исторических предпочтениях. От одних остаются громкие имена, толстые тома сочинений. От других — что-то неуловимое, как ветер в пустой комнате. Иногда — почти ничего. Но и те и другие достойны того, чтобы о них помнили.

Александр Башлачев был невысокого роста. Многим запомнилась его застенчивая улыбка. Он носил на шее три маленьких колокольца, играл на гитаре и писал удивительные стихи. Родился в Череповце, прожил двадцать семь лет и покончил собой в Ленинграде, выбросившись из окна. После его смерти осталось около шестидесяти стихотворений. Почти все они уместились в тонкой книжке, изданной в девяностом году. А тогда, летом восемьдесят седьмого, Башлачева искали, чтобы выбрать песни на пластинку, утвержденную «Мелодией», но не могли

найти. Это было его последнее лето.

«Кто кончил жизнь трагически, тот истинный поэт», — в этих словах Высоцкого нет, по-моему, пафоса. Только горечь, граничащая с издевкой. Мол, живой поэт — вроде как неполноценный. А вот страдания и жизненная трагедия придают истинную цену стихам. То есть смерть как бы оправдывает поэзию. Делает ее Правдой в глазах требовательного потомства. Но, на мой взгляд, это извращенная логика. Ведь настоящая поэзия не нуждается в оправданиях и доказательствах своей правоты. Стихи — как луна и цветущее вишневое дерево. Они лишены показного трагизма, чужды дешевым эффектам.

Трудно говорить о популярности Башлачева. Хотя, посетив Москву и Ленинград, он встретил самый теплый прием. Пел в Театре на Таганке и на Ленинградском рок-фестивале, слышал восторженные отзывы Александра Градского, Андрея Вознесенского, Тимура Кибирова, Бориса Гребенщикова... Но стоял особняком от многочисленных бардов, поэтов, рок-исполнителей.

В лексиконе великого Станиславского бытовал такой термин — «публичное одиночество». Артисту каким-то чудом удается быть одиноким в присутствии десятков, сотен людей. Люди в зале тоже одиноки, возможно. На этом и построен катарсис. Настоящий артист выражает то, на что слов у них не хватает. Это его дар, его счастье, его обязанность. Вот поэтому и счастливы люди в его присутствии. То есть пока он на сцене...

В феврале восемьдесят восьмого Башлачева не стало. «Поэты живут и должны оставаться живыми», — пел он в ответ на слова Высоцкого, дальше:

Короткую жизнь, семь кругов
беспокойного лада
Поэты идут. И уходят от нас на восьмой.

Термин «публичное одиночество» пришел мне на ум, когда показали по телевизору концерт памяти Башлачева. Сколько людей, оказывается, любили поэта, хотели ему помочь, тепло к нему относились. Но это не мешало Башлачеву петь такие, например, вещи:

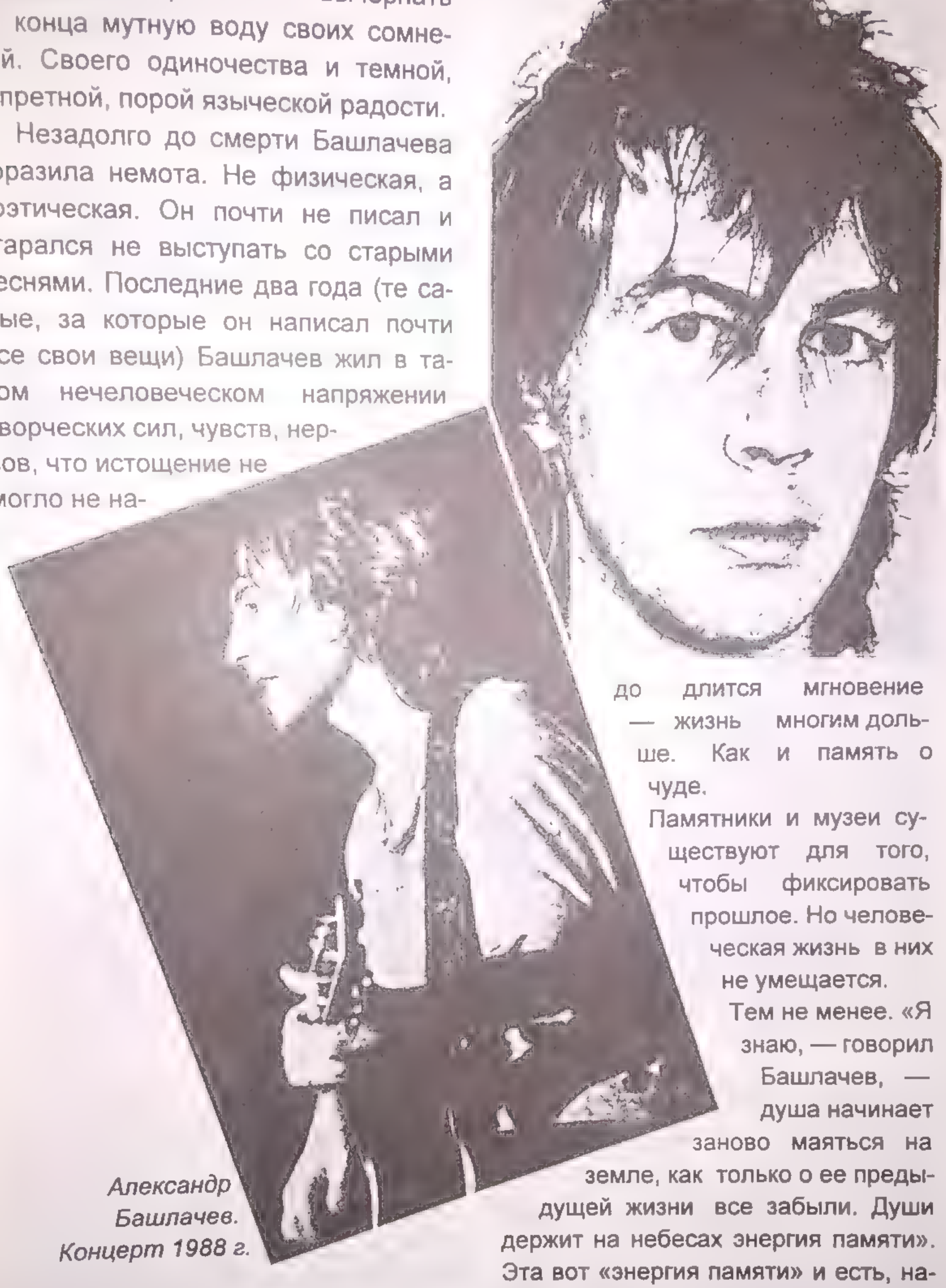
Я с малых лет не умею стоять в строю.
Меня слепит солнце, когда я смотрю
на флаг.
И мне надоело протягивать вам свою
Открытую руку, чтоб снова ложать кулак.

Аудитория Башлачева — не те люди, которые могут встать плечом к плечу, выйти на улицу, скандируя любимые строчки. Я никогда не слыхал башлачевские песни в исполнении застольного хора, под водочку. Хоть и фольклорны они, но ни слова не выкинешь, не заменишь — уж больно все личное. И даже на сохранившихся записях редких квартирных концертов публика чаще молчит, загипнотизированная поэтом.

Может, дело тут в том, что Башлачев никогда не стремился говорить общедоступное, сторонился по возможности ерничества и поверхностной социальности. Большинство его песен написано в жанре исповеди, бесконечно далеком, кстати, от показной исповедальности, вошедшей в моду тогда, на волне перестройки. И от эффектного разрывания рубашки на груди, которое казалось Башлачеву безвкусицей.

Исповедь как-то не располагает к публичности. Цель ее — вычерпать до конца мутную воду своих сомнений. Своего одиночества и темной, запретной, порой языческой радости.

Незадолго до смерти Башлачева поразила немота. Не физическая, а поэтическая. Он почти не писал и старался не выступать со старыми песнями. Последние два года (те самые, за которые он написал почти все свои вещи) Башлачев жил в таком нечеловеческом напряжении творческих сил, чувств, нервов, что истощение не могло не наступить. Он отдал слишком много и слишком быстро. Да и вообще чудо не может длиться всегда, и тем более — стать профессией. Чудо длится мгновение — жизнь многим дольше. Как и память о чуде.



Александр Башлачев. Концерт 1988 г.

Памятники и музеи существуют для того, чтобы фиксировать прошлое. Но человеческая жизнь в них не умещается.

Тем не менее. «Я знаю, — говорил Башлачев, — душа начинает заново маяться на земле, как только о ее предыдущей жизни все забыли. Души держит на небесах энергия памяти». Эта вот «энергия памяти» и есть, наверно, любовь. «Нет тех, кто не стоит любви», — поется в одной из лучших его вещей. Действительно, таких людей нет.

Алексей Григорьев

ГЕРОНТО-ЛОГИЯ

ТАК НЕ ХОЧЕТСЯ СТАРЕТЬ!

«...Все может статься с человеком. Нынешний же пламенный юноша отскочил бы с ужасом, если бы показали ему его же портрет в старости... Грозна, страшна грядущая впереди старость и ничего не отдает назад и обратно! Могила милосерднее ее, на могиле напишется: здесь погребен человек; но ничего не прочитаешь в хладных, бесчувственных чертах бесчеловечной старости».

Фото Виктора Погонцева

Эти жестокие строки о старости принадлежат Николаю Гоголю.

Гёте ввел в немецкий язык выражение «Гретхенфраге». Имеется в виду тот кардинальный, основной, принципиальный вопрос, который задает Маргарита Фаусту: «Как обстоит с твоею верой в Бога?». Фауст уходит от ответа, ибо «в своем исканье

смутном» ради вечной молодости он готов продать дьяволу свою душу. А у Мефистофеля на любой случай готова саркастическая усмешка.

Классик писал «Фауста» не только о прошлом, но и о будущем, которое для нас становится настоящим. 83-летний нефтяной миллионер Миллер Куорлз из Техаса не желает умирать. «Не то чтобы я уж очень боялся смерти, — заявил он журналистам. — Но ни за что не хочется уступать место детям. Какой от них толк? Все они — хулиганы и развратники. А окружающий мир так хорош, что у меня нет сил его покинуть...»

На роль Мефистофеля новоявленный Фауст пригласил биотехнологическую фирму «Герон корпорейшн», для начала сделав взнос в 50 тысяч долларов, чтобы, как сформулировала английская газета «Санди таймс», «купить себе дополнительный кусок жизни».

Мечта жизнелюбивого старца из Техаса вполне может осуществиться. По мнению Майкла Фоссела, президента Американской медицинской ассоциации по проблемам предотвращения старения, «мир сегодня находится перед столь же радикальными переменами, какие принесло людям землепашество: мы должны готовиться к жизни в обществе, где люди долго, очень долго не будут превращаться в стариков».

Тут уж впору Маргарите задать свой вопрос из вопросов, коль скоро даже разговоры о вечной жизни на земле — богохульство, которое, с точки зрения религии, посильнее дарвиновской теории происхождения видов. Однако наука отвечает на этот вопрос мефистофельской усмешкой, демонстрируя «энзим (фермент) бессмертия» — выделенную из ядра живой клетки молекулу. Этому белковому веществу ученые-микробиологи приписывают ключевую роль в процессе старения человека, а также появления злокачественных образований.

Упомянутая молекула была открыта в 1985 году американскими исследовательницами Кэрол Грайдер и Элизабет Блэкбёрн и получила наименование «теломераза». Подобно «живой воде» из сказочного источника, она как бы придает бессмертие некоторым клеткам в организме человека.

«Только зародыш имеет теломеразу во всех своих клетках, — говорит микробиолог Джерри Шэй. — Однако незадолго до рождения человека это вещество исчезает почти полностью. Оно сохраняется лишь у мужчин в виде зародышевых клеток, образующихся в яичках, а кроме того, остается в организме взрослого человека для выполнения нескольких функций: для обновления кожного покрова и тканей внутренних стенок кишечника, для нормального функционирования кровеобразующих клеток костного мозга».

Все прочие клетки новорожденного сразу же вступают в процесс старения, их регенерация прекращается — начинают тикать «часы жизни», генетически заведенные для каждого из нас.

Как установили доктор Джерри Шэй и его коллеги, этот «хронометр» помещается на окончаниях хромосом: именно там расположены тысячекратно повторенные, тесно прижатые друг к другу фрагменты ДНК, ко-

торые сразу же после появления человека на свет начинают свое деление и распад, утрачивая клеточный «эликсир жизни» и ограничивая продолжительность нашего пребывания в этом мире максимум 120 годами.

Доктору Джерри Шэю удалось в лабораторных условиях искусственно удлинить окончания хромосом и тем самым увеличить наполовину время существования клеток. Одновременно американские микробиологи исследовали клетки детей, страдающих прогерией (синдром преждевременного старения): обнаружено, что при таком заболевании окончания хромосом необычно сокращены, и, как следствие, кожа больных уже в юности покрывается морщинами, происходит обызвествление кровеносных сосудов и распад внутренних органов. Фрэнси Герингер из ЮАР, страдавший этой редкой болезнью, уже в 17 лет выглядел глубоким стариком.

В этом чудовищном недуге, в свою очередь, мелькает злобная ухмылка Мефистофеля, дающая понять, сколь длинен, а вернее, бесконечен путь генетики к неизменной мечте человека о подлинном долголетии. «Старение — исключительно сложный процесс, — говорит Джерри Шэй в интервью немецкому журналу «Шпигель». — И вряд ли можно объяснить все его аспекты лишь сокращением окончания хромосом. Но в онкологии результаты наших исследований могут дать большой эффект, ибо в 90 процентах случаев мы находим в злокачественных опухолях «энзим бессмертия», который из-за какого-то сбоя приводит к стремительному делению и росту раковых клеток. Если удастся блокировать этот очаг медикаментами, осуществится другая мечта человека: победа над раком».

И все-таки ожидаемая продолжительность жизни человека, равная сегодня максимум 120 годам, — согласитесь, немалый срок. И средняя продолжительность в 80 лет, достигнутая в Японии, и прогноз насчет того, что к 2000 году этот показатель в США составит 77 лет, и немецкая статистика, сообщающая, что уже сегодня мужчины в Германии живут в среднем 73 года, а женщины 79 лет — все это поводы для оптимизма. Достаточно сказать, что в Германии всего за одно столетие (1871-1971), несмотря на две ужасающие войны, средняя продолжительность жизни выросла почти вдвое — с 37 до 72 лет. А сегодня на 80 миллионов жителей ФРГ приходится 61 тысяча человек старше 95 лет. Среди немецких долгожителей — самая пожилая в мире практикующая женщина-врач, 97-летняя Маргарете Штейнбах, самый старый садовник, активно занимающийся любимым делом 103-летний Георг Бредтшнейдер, полностью сохранивший в 102 года ясность ума и творческие способности писатель Эрнст Юнгер.

Ну а в Японии проживает официально зарегистрированный старейшина рода людского 119-летний Сигецио Идзуми.

Данные об ожидаемой средней продолжительности жизни в современной России (по некоторым источникам, она составляет 70 лет, по иным — значительно меньше) не могут не огорчать. Но, во-первых, все в жизни меняется, причем не обязательно в худшую сторону. А во-

вторых... Обратите внимание, как изменилось у нас отношение к возрасту человека, в особенности женщин, по сравнению, скажем, с оценками в русской классической литературе.

Вспомните: «А, кстати: Ларина проста, Но очень милая старушка...»

А ведь пушкинской «старушке Лариной» не было и сорока. По страницам Тургенева, Толстого, Достоевского бродят пятидесяти- и даже сорокалетние «старухи» и «старики», вызывая некоторое недоумение у нас сегодняшних.

Впрочем, подобные переоценки характерны для истории. Все зависит от условий жизни человека. Кроме Японии с ее средней продолжительностью жизни в 80 лет существуют такие страны, как Афганистан, Уганда и Сьерра-Леоне, где такой показатель равен соответственно 45, 41 и 38 годам. Ученые считают, что, когда он опускается до рубежа 18 лет, возникает угроза полного исчезновения данной популяции.

Исследования останков 173 человек каменного века показали, что лишь троим из них удалось дожить до 50 лет. По всей вероятности, именно этим объясняется культ пожилых людей, существовавший в первобытных культурах. Подлинного расцвета он достиг в античности, когда возникло явление геронтократии (господства стариков), когда советы старейшин управляли жизнью Эфеса, Крита, Коринфа и других древнегреческих городов и областей. Великий философ-идеалист Платон (427-347 гг. до н.э.) в своем труде «Государство» писал, что лишь по достижении 50-летнего возраста человек «в состоянии понять истину» и, следовательно, руководить обществом. Он делил общество на три класса — ремесленников, воинов и философов, причем для потребляющих классов — воинов и мыслителей, достигших сакраментального полувекового рубежа, Платон предлагал отменить частную собственность и семью...

Эти постулаты были видоизменены в Древнем Риме, где старшие по-прежнему сохраняли главенство и непререкаемый авторитет в семье, однако полностью уступили молодым императорам и полководцам в управлении государством. Это произошло отнюдь не без борьбы, о чем выразительно сказано в трактате выдающегося оратора, политического деятеля, адвоката и писателя Марка Туллия Цицерона (106-43 гг. до н.э.) «О старости»: «Государства всегда разрушаются молодежью, спасают же и восстанавливают их пожилые люди». И еще: «Самым печальным для пожилого возраста мне представляется ощущение человеком того, как ненавидят его на этом отрезке жизненного пути молодые люди».

Подобное же отношение к почтенной старости ощущалось и в средние века. «Кто же этот зверь, стра-

дающий повсюду на земле?» — задавал в своих балладах вопрос нюрнбергский мейстерзингер и сапожник Ганс Сакс. И отвечал, причем со знанием дела, ибо сам дожил до мафусаилова по тем временам возраста (1494-1576): «Это бедный старик, у которого украдено все его добро, кто лишен радостей и удовольствий жизни и кого уже долгие годы терзает дряхлость».

Для многих развитых стран мира уже сегодня характерна резко меняющаяся возрастная пирамида населения. Сокращается рождаемость, и в то же время заметно увеличивается ожидаемая продолжительность жизни — в обществе становится все больше пожилых людей, причем понятие «старость» отодвигается все дальше и дальше.

Но пока старение человеческого организма, у кого-то раньше, у кого-то позже, происходит по известной схеме: теряет свою эластичность хрусталик глазного яблока и лопаются кровеносные капилляры за сетчаткой — зрение лишается былой восприимчивости к свету; к 90 годам головной мозг весит на 10 процентов меньше, чем в 20-летнем возрасте, а объем легких сокращается на 40 процентов; после 35 лет прекращается обновление костных клеток, и скелет человека постепенно становится более хрупким; то же происходит и с кровеносными сосудами из-за их обызвествления. Походка становится семенящей, неуверенной, спина сутулится, волосы редеют, появляются глубокие морщины, наступает беспомощность. А стареть так не хочется...

Некий человек в свои шестьдесят лет чувствовал себя весьма скверно, что, согласитесь, не такая уж редкость. Каждый новый год приносил ему новые болезни, а особенно тяжелым оказался год его шестидесятипятилетия, когда он упал прямо на улице, и врачи определили у него предынсультное состояние. Все сложилось очень скверно. Повезло человеку, о котором идет здесь речь, лишь в одном. У него был прекрасный любящий сын, что, согласитесь, тоже случается не так уж редко. Но вот то, что этот сын изготовил лекарство, которое спасло отца, — это такая редкость, какой не бывало ни в одной, даже самой замысловатой сказке.

Однако такое случилось на самом деле — отец стал получать лекарства, приготовленные сыном, и не только выздоровел, но и всем на удивление заметно помолодел. Сейчас, в свои восемьдесят с лишним лет, он бегает на стадионе, работает на даче, а при случае не отказывает себе в удовольствии заглядеться на симпатичную женщину.

О том, как редкостный сын помог своей маме, расскажем чуть позже.

А сейчас представим сына: доктор медицинских наук, профессор, вице-президент Российского геронтологического общества, директор санкт-петербургского Института биорегуляции и геронтологии Владимир Хавинсон.

Еще во время учебы в Военно-медицинской академии он и его сокурсник Вячеслав Морозов серьезно занялись изучением влияния пептидов на иммунитет человека. С тех пор прошло более четверти века.

За это время стараниями двух друзей, а также их коллег был создан совершенно новый класс лекарств —

Стив Шенкман

110 ЛЕТ

ТАБЛЕТКИ ОТ СТАРОСТИ

цитамедины и на их основе новый класс пищевых добавок — цитамины.

В основе цитамединов и цитаминов — экстракты органов и тканей сельскохозяйственных животных. Телят, например, или поросят. При обработке из этих органов и тканей выделяются структуры, не обладающие, как формулируют ученые, видовой специфичностью. Но зато имеющие тканевую специфичность. Попросту говоря, структурные элементы печени молодого бычка не отторгаются печенью человека. Те же свойства у структур мозга, вилочковой железы, кровеносных сосудов, почек и всех прочих органов рогатого скота и человека.

Не знаю, может быть, есть у нас подобные тканевые аналогии, скажем, с собаками, козлами, баранами или даже ослами. Возможно, со временем эти вопросы прояснятся. Но пока констатируем: наши ткани во многом аналогичны тканям крупного рогатого скота.

Для цитамединов и цитаминов используют ткани молодых здоровых животных. Внедрившись в постаревшие и поврежденные ткани соответствующих человеческих органов, молодые бычьи клетки, по сути дела, сменяют отслужившие свой срок клетки человека.

Эта ситуация достойна научно-фантастического романа. Еще не так давно ни один серьезный ученый не стал бы ее даже обсуждать. Сейчас, после многолетних успешных опытов на лабораторных животных и после использования новых препаратов в клинической практике, фантастика стала реальностью.

Продолжительность жизни мышей, крыс и мух-дрозофил, прошедших курс лечения по методу Хавинсона — Морозова, возросла на 30 процентов, если прием препаратов начался в молодом возрасте, и на 25 процентов при начале лечения в зрелом возрасте.

Проследить продолжительность жизни человека, получающего цитамедины или цитамины, невозможно по вполне понятным причинам. Но биологический возраст этих людей, проверенный с помощью самых современных методик, показал, что организм под влиянием новых препаратов остается молодым вплоть до 50 паспортных лет и зрелым — до 80. И только позднее начинают проявляться процессы инволюции. А всего же, по расчетам ученых, человек с помощью цитамединов и цитаминов должен жить не менее 100-110 лет, то есть практически до пределов видовой продолжительности жизни.

Примеров, подтверждающих эти данные, сколько угодно. Я могу сослаться на чисто визуальные впечатления. Сотрудники Института биорегуляции и геронтологии, которых я видел, все как на подбор подтянутые, бодрые, пышущие здоровьем. Сам Хавинсон, с которым я имел долгую и интересную беседу, в свои 53 года смотрится абсолютно здоровым 30-летним человеком. История его отца тоже впечатляет.

К нам в редакцию заходит дама, которой посчастливилось пройти курс приема цитамединов. Ей 70 лет, но по виду больше 55 не дашь. Здоровье, по ее словам, отменное.

Впрочем, я надеюсь, что среди наших читателей в скором времени таких счастливцев будет немало. Но об этом речь впереди.

А пока расскажу о цитаминах, иначе говоря, пищевых добавках, созданных на основе цитамединов, которые уже производятся и ждут своих потребителей. Таких цитаминов пока 17.

Тимусамин. Для ускоренного восстановления функций иммунной системы.

Гепатамин. Для ускоренного восстановления функций печени.

Просталамин. Для ускоренного восстановления функций предстательной железы.

Хондрамин. Для ускоренного восстановления функций хрящевой ткани при поражении суставов и позвоночника.

Вазаламин. Для улучшения функций сосудистой стенки при атеросклерозе и нарушении микроциркуляции крови.

Эпифамин. Для нормализации гормонального обмена и поддержания функции эндокринной системы.

Супренамин. Также для нормализации гормонального обмена. Рекомендуется при продолжительных стрессах.

Овариамин. Для ускоренного восстановления функций яичников, в том числе при негативных проявлениях климактерического периода.

Корамин. Для ускоренного восстановления функций сердечной мышцы. При ишемической болезни, после инфаркта миокарда, при гипертонической болезни.

Церебрамин. Для ускоренного восстановления функций головного мозга. После черепно-мозговой травмы, после инсульта, при детском церебральном параличе.

Панкрамин. Для ускоренного восстановления функций поджелудочной железы. При сахарном диабете, при нарушении липидного и углеводного обмена.

Тесталамин. Для ускоренного восстановления функций семенников. При бесплодии, при импотенции различного происхождения.

Бронхаламин. Для ускоренного восстановления функций легких и бронхов. При бронхиальной астме.

Тирамин. Для ускоренного восстановления функций щитовидной железы.

Ренисамин. Для ускоренного восстановления функций почек.

Офталамин. Для ускоренного восстановления функций тканей глаза при различных ее нарушениях, в том числе при дистрофических нарушениях сетчатки.

Вентрамин. Для ускоренного восстановления функций слизистой оболочки желудка. При неполноценном питании и нарушении пищеварения.

Добавлю, что все эти цитамины рекомендованы пожилым людям, поскольку с возрастом функции практически всех органов и систем, как пра-

вило, оказываются нарушенными в большей или меньшей степени.

Особенность цитаминов Хавинсона и Морозова еще и в том, что они практически стопроцентно усваиваются организмом. В отличие от многих других пищевых добавок, оболочка капсул и таблеток цитаминов не растворяется в кислой среде желудка, а разрушается лишь в тонком кишечнике, где цитамины и всасываются в кровь с точным попаданием в соответствующие органы и ткани.

Упаковки цитаминов содержат по 20 таблеток или капсул. Принимать рекомендуется по две таблетки или капсулы в день в течение 10-15 дней. При запущенной форме заболевания — до 6-9 в день.

Конечно, полезен прием даже одного вида цитаминов. Но наибольшая эффективность наблюдается при комплексном использовании различных цитаминов. Скажем, при нарушении функций пищеварительной системы рекомендуется такая схема последовательного приема: курс вентрамина, потом курс панкрамина, потом гепатамин, тимусамин и, наконец, вазаламин. Спустя 3-4 месяца курс можно повторить.

Для улучшения функций сердечно-сосудистой системы курс такой: корамин, вазаламин, гепатамин, тимусамин.

Для улучшения функций ЦНС: церебрамин, вазаламин, тимусамин, эпифамин, гепатамин.

Для улучшения функций дыхательной системы: бронхаламин, вазаламин, тимусамин, гепатамин, супренамин.

Для улучшения функций мочеполовой системы у мужчин: просталамин, тесталамин, ренисамин, тимусамин, вазаламин.

Для улучшения функций мочеполовой системы у женщин: овариамин, ренисамин, тимусамин, вазаламин.

Для улучшения функции зрения: офталамин, церебрамин, вазаламин, тимусамин, эпифамин.

Здесь уместно сказать, что мать В.Х. Хавинсона в свое время катастрофически слепла. Вылечить ее, казалось, было невозможно: тяжелое поражение сетчатки. Сейчас со зрением у нее все в полном порядке.

Для улучшения функций эндокринной системы:

эпифамин, тимусамин;

эпифамин, тимусамин, тирамин;

эпифамин, тимусамин, супренамин.

Для коррекции климактерических состояний у женщин: овариамин, эпифамин, вазаламин, тимусамин, гепатамин.

Для коррекции климактерических состояний у мужчин: тесталамин, эпифамин, вазаламин, тимусамин, гепатамин.

Для улучшения функций иммунной системы: тимусамин, эпифамин, гепатамин, супренамин.

Для улучшения функционирования опорно-двигательного аппарата: хондрамин, вазаламин, тимусамин.

Для коррекции состояний после лучевой и химиотерапии, длительного воздействия ионизирующего излучения, психоэмоционального стресса: тимусамин, эпифамин, гепатамин.

Все цитамины запатентованы. Они производятся в России, Бельгии, Германии и Польше по рецептам, технологии и из исходных материалов санкт-петербургского Института биорегуляции и геронтологии. Цена одной упаковки не превышает 15 долларов.

Честно говоря, мне не хотелось бы, чтобы читатели восприняли информацию о цитаминах в качестве

очередного мифа о панацее. Думаю, что цитамины окажут помощь всем, кто будет ими пользоваться грамотно, в соответствии с разработанными схемами. Естественно, кому-то по-может больше, кому-то, наверное, меньше. Многое будет зависеть от используемых доз: биодобавки — не лекарства, но при соответствующем приеме (скажем, по три таблетки три раза в день) цитамины воздействуют уже подобно лекарственным препаратам из класса цитамединов.

Преимущество цитаминов — в свободе выбора. Если у человека нет возможности приобрести несколько упаковок для полного курса лечения (или профилактики), то польза, несомненно, будет и от ограниченного использования препарата. Эффективность возрастает по мере увеличения набора цитаминов и их доз.

С полной уверенностью можно сказать, что вреда от цитаминов нет и быть не может, поскольку внедряемые в организм молодые клетки — той же природы, что и «родные», но поврежденные. В многочисленных экспериментах, а также в имеющейся солидной клинической практике достоверно установлено, что ни цитамины, ни цитамедины побочного воздействия на организм не производят.

Цитамины и цитамедины уже вышли за пределы России. В клиническую практику зарубежных стран внедриться они еще не успели (фармацевтическая промышленность США, например, отчаянно борется против появления импортных лекарств на своем рынке). Но здравый смысл, уверен, возобладает. А зарубежные ученые отнеслись к препаратам из Санкт-Петербурга с огромным интересом. «В XXI веке люди будут лечиться цитаминами и цитамединами», — писала одна из ведущих британских газет.

В беседе с Владимиром Хавинсоном я спросил:

— Вы не опасаетесь, что ваши препараты, благодаря своей эффективности, демобилизуют людей: зачем заниматься физкультурой, напрягаться, соблюдая здоровый образ жизни, ограничивать себя в чрезмерном питании, отказываться от вредных для организма привычек, если цитамины и цитамедины и так обеспечат крепкое здоровье и надежное долголетие?

— Нет, этого я не боюсь. Человек не может быть здоров, не прилагая для этого усилий. Если кто-то курит, имеет чрезмерный вес, пьет без меры, мало двигается, если он вечно всем недоволен, завистлив и мрачен, то цитамины его вряд ли спасут. Мой отец, к примеру, выкарабкался не только благодаря нашим препаратам, но и с помощью бега, рационального питания, настроенности на выздоровление. Я и сам стараюсь вести здоровый образ жизни. А препараты — это подспорье, причем весьма эффективное.

Публикации о цитаминах и цитамединах будут продолжены в ближайших номерах журнала. Осталось сообщить, что любые из названных здесь цитаминов можно приобрести в Медико-инженерном центре «Аквита» по адресу: Сельскохозяйственная ул., 12а, ☎ 181-33-64, 181-86-53

Светлана Казакова

МЕЧТА

32 зуба

Подсчитано, что за два-три года человек съедает 15-20 тонн твердой пищи. Это огромная нагрузка для зубов. Неудивительно, что редко кто в течение жизни не обращается к стоматологу.

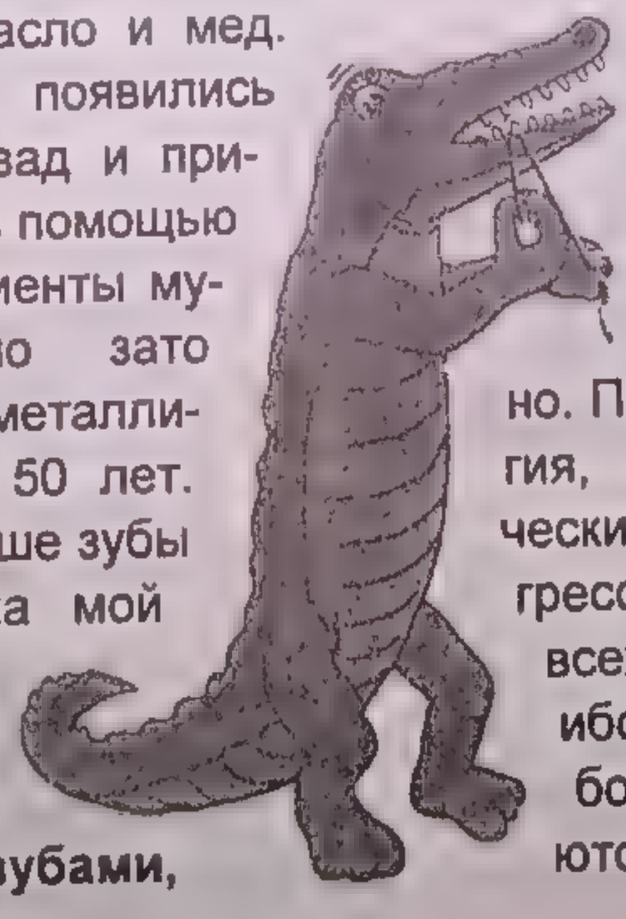
Фото Юрия Простякова

Мой собеседник — один из лучших практикующих стоматологов России, автор нескольких научных книг, руководитель единственного в Рос-

сии «Центра пародонтологии» при Центральном научно-исследовательском институте стоматологии (ЦНИИС), доктор медицинских наук Александр Иванович Грудянов.

— Считается, что у наших предков зубы портились меньше. Так ли это?

— Я могу сказать только, что раньше продолжительность жизни была гораздо меньше — люди едва дотягивали до тридцати. Сейчас и у нас в тридцать лет зубы неплохие. При исследовании забальзамированных мумий выяснилось, что заболевание пародонта было известно за 4000 лет до нашей эры. Уже в то время люди придавали большое значение гигиене полости рта. При раскопках гробниц были обнаружены золотые зубочистки, а знаменитый египетский папирус Эберса подробно описывает лечение болезней десен с помощью лекарств и массажа. Китайцы за 1500 лет до нашей эры впервые применили деревянную зубочистку и зубную щетку. Древние финикийцы для фиксирования расшатавшихся зубов использовали золотые шины. Древнеримские врачи рекомендовали для лечения пародонта жевать незрелые яблоки и груши, а арабские врачи — употреблять опий, розовое масло и мед. Первые бормашины появились около двухсот лет назад и приводились в движение с помощью ножного привода. Пациенты мучились страшно, но зато пломбы были только металлическими и стояли по 50 лет. Утверждение, что раньше зубы портились меньше, на мой взгляд, ошибочно.



— Многие не придают большого значения уходу за зубами, не обращаются вовремя к зубному врачу.

— Такое отношение к зубам говорит о невежестве. Зачем, мол, лечить зуб, лучше вырву — и нет проблем. Это приводит к тому, что с возрастом люди лишаются зубов из-за собственной небрежности, и в конце концов врач может предложить им только съемный протез.

— Нужно ли депульпировать зубы перед протезированием или это желание врачей дополнительно подзаработать?

— Под металлокерамику зубы обтачивают сильно, и неизвестно, как они будут вести себя, если сохранить живой нерв, поэтому я считаю, что депульпирование — наиболее гуманный подход к пациенту. Однако в этом случае многое зависит от умения и опыта стоматолога. После того как нерв удален, зубы ничего не чувствуют, и если врач плохо их залечил, то от обычного кариеса они могут сгнить под коронкой.

— Чем отличаются отечественные методы лечения болезней пародонта от зарубежных?

—Прежде чем ответить на этот вопрос, я немного расскажу об этих болезнях. Пародонт — это комплекс тканей, которые окружают зуб и обеспечивают его фиксацию в челюстно-лицевой кости. Раньше все болезни пародонта назывались одним словом — пародонтоз. Это неправильно. Пародонтоз — редкая патология, это атрофически-дистрофический процесс, при котором прогрессирует равномерная убыль всех тканей пародонта. А наиболее распространенными заболеваниями пародонта являются гингивит и пародонтит —

две последовательные стадии воспалительного процесса, вызванные одной причиной — микробами. На Западе их редко лечат. Там предпочитают удалить такой зуб и потом протезировать.

— Казалось бы, прекрасные инструменты, с лекарствами проблем нет — почему бы не лечить?

— Все дело в концепции платной медицины. При пародонтите намного легче и выгоднее удалить пораженные зубы, чем лечить. Ведь для спасения этих зубов приходится проделать несколько сложных хирургических операций, вылечить весь кариес, шинировать зубы, провести лечение антибиотиками. И в конце такого лечения результат не всегда бывает положительным: люди разные, сложно предугадать, какова будет реакция организма на лечение. А на Западе врач отвечает деньгами перед пациентом и должен дать гарантию своим услугам. Если появятся осложнения — от суда не отвертишься. Я же уверен, что всегда лучше сохранить зуб, пусть он будет неполноценный, но все-таки свой.

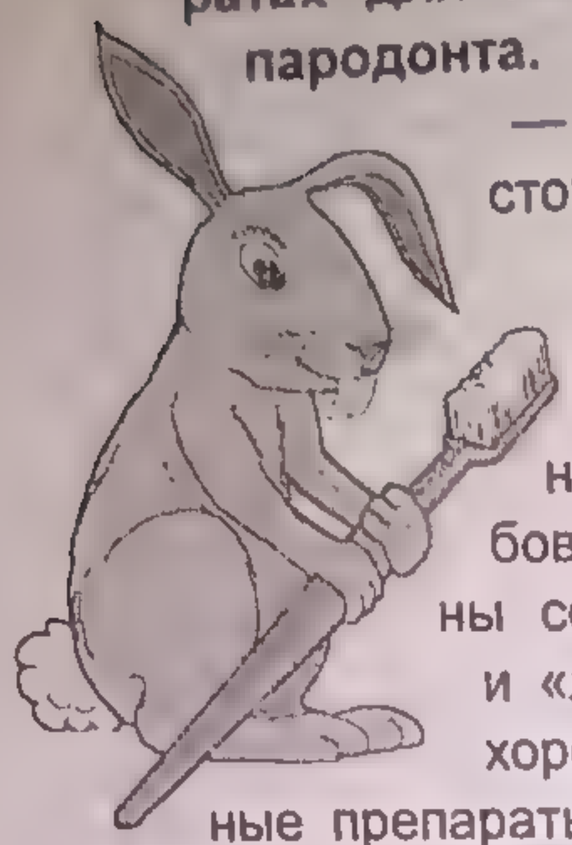
— Вам удается вылечить пародонтит?

— Все зависит от стадии заболевания. Первый признак — кровотечение из десен при чистке зубов, так называемая «розовая щетка». Пародонтит — болезнь грязного рта. Как ни странно, большинство людей не умеют чистить зубы. Если не соблюдать определенные правила, можно хоть десять раз в день чистить зубы — толку все равно не будет. Главное — очистить зубы от микробного налета. Его нужно снять идеально, а для этого необходимо как минимум двадцать раз пройтись щеткой по одной поверхности, обрабатывая зубы в течение трех минут, затем проработать все межзубные промежутки, где скапливается 70% всех микробов. Если микробы вовремя не уничтожить, они начинают размножаться и выделять токсичные вещества, а наша слюна — мощнейший защитный фактор — перестает их нейтрализовывать. Яды повреждают ткани, сосуды расширяются, приток крови усиливается — вот откуда появляется «розовая щетка». Если где-то отложился зубной камень, которого под десной может быть не видно, то для микробов наступает рай — зубной щеткой их не достать. Если сразу обратиться к врачу, никаких проблем не возникнет. Но многие в этом случае меняют щетку на более мягкую или вообще перестают чистить зубы и переходят на мягкую пищу, лишая зубы тренировки. Процесс углубляется, и кость зубов начинает потихоньку разрушаться. Постепенно кость рассасывается, зубы начинают разъезжаться, удлиняться, обнажаются шейки зубов. И на этой стадии процесс можно приостановить, а полное излечение зависит от индивидуальных особенностей пациента.

— Помогают ли в лечении пародонта народные средства?

— Многие фармацевтические препараты созданы на травяной основе. Нет ни одного растения, которое не содержало бы в себе фитонцидов, антибактериальных и вяжущих веществ. При воспалительных изменениях самые распространенные средства — дубовая кора, шалфей, облепиховое масло. Я не против этих средств, но — после активного лечения у стоматолога и при хорошей гигиене полости рта, а также для профилактики. Травы — сильные антисептики, но они не способны проникать глубоко в ткани.

— Расскажите о новых препа-



ратах для лечения болезней пародонта.

— Прежде всего стоит назвать «корсодил» — эффективный антисептик для введения в карманы зубов. Очень популярны сейчас «дентасол» и «листерин». Есть и хорошие отечественные препараты, например «сангвинарин» и «сангвиритрин».

— Как вы оцениваете отечественное стоматологическое оборудование?

— Стоматологу, так же как, к примеру, и ювелиру, нужно точное оборудование. А у нас производство — полметра туда, полметра сюда. Это касается не только инструментов, но и лекарственных препаратов. Формула замечательная, придраться не к чему, а как выпустят в свет — работать невозможно, потому что при изготовлении лекарств нарушается технология. Приходится либо закупать западные производственные линии, либо, как только появилась новая идея, воплощать ее с помощью зарубежных фармацевтических предприятий.

— Какие изменения произошли в российской стоматологии за последние годы?

— Как только открылись границы и появилась возможность массовых закупок зарубежного оборудования и материалов, сразу же переоснастились все лечебные учреждения. Сейчас западные новинки попадают во многие российские клиники очень быстро. Допустим, парапульпарные штифты, о существовании которых мы не знали, но догадывались, что они должны быть. Делали их вручную из ортодонтической проволоки, а не из серебра или золота, как сейчас, при производственном способе. Все делали кустарно, но на совесть — мои штифты по 20 лет стоят. Когда появились современные установки, при прекрасных мануальных навыках наших специалистов (а они у наших врачей всегда были сильнее) результат не заставил себя ждать.

— Как влияют нервные стрессы на состояние зубов?

— Самым неблагоприятным образом. Бывает, лечение идет прекрасно, а через месяц пациент приходит — не узнаешь. Оказывается, похоронил родственника. Нервный стресс подействовал на общее состояние организма, а это сразу сказывается на течении любого хронического заболевания, в данном случае — на состоянии пародонта.

— Какие витамины способствуют сохранению зубов?

— После 25 лет зубы перестают удерживать кальций. Поэтому в детстве важно употреблять пищу, богатую этим веществом — молоко, творог, сыр. Сыр, между прочим, не меняет кислотность и действует как очень хороший антикариозный препарат. Витамин С является катализатором обменных процессов. Его много в лимонах и яблоках. Яблоки желательно есть недозрелые. А в средней полосе России полный запас витамина С люди получают из обыкновенной картошки. В прежние времена цингу лечили сырым картофелем. Необходимы для поддержания хорошего состояния зубов витамины группы В, а также витамины А и Е.

— Как нужно питаться, чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми?

— Зубы рассчитаны на очень большие механические нагрузки.

Стоматологи всегда рекомендуют употреблять сырые овощи и фрукты. Нас беспокоит не столько дефицит витаминов, сколько недогрузка жевательного аппарата, отчего он быстро стареет. Беда нашей цивилизации — сладкая и мягкая пища. Она забивает межзубные промежутки, разрушая пародонт и зубы.

— Помогают ли улучшить состояние зубов широко рекламируемые жевательные резинки?

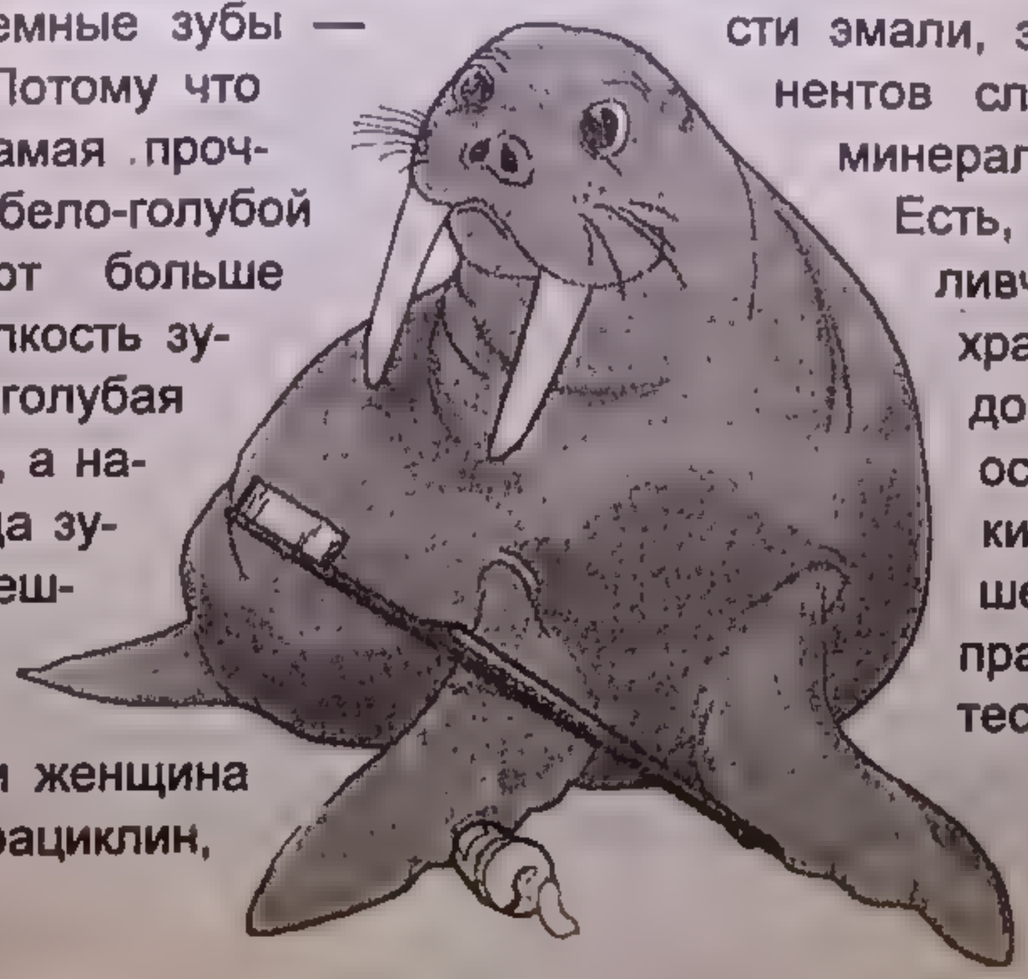
— Наша слюна имеет буферную емкость — растворяет кислоту и гасит кислотные пики. Слюна и без жевательной резинки прекрасно восстанавливает кислотно-щелочной баланс. Единственная польза от «жвачки» — свежий запах. Кроме того, дополнительная нагрузка на ткани зубов полезна только в том случае, если нет патологии пародонта. А если она есть, жевательная резинка вредна, ведь фиксация зубов ослаблена и даже при средней степени пародонтоза излишняя нагрузка становится непереносима: вместо ожидаемого усиления кровообращения происходит спазм сосудов и состояние больного ухудшается.

— Рекомендуете ли вы отбеливание зубов?

— Если у кого-то от природы желтые или даже темные зубы — пусть радуется! Потому что темная эмаль самая прочная. Люди с бело-голубой эмалью страдают больше всех: кариес, хрупкость зубов и т.д. Бело-голубая эмаль не счастье, а наказание. Но иногда зубы темнеют от внешних факторов. Допустим, если при беременности женщина принимала тетрациклин, то у ребенка будут желтые зубы. При заболевании флюорозом (повышенное содержание фтора в пище, в почве, в воде и т.д.) зубы имеют коричневый или желтый оттенок. При флюорозе врачи отбеливают зубы механическим путем. Однако эффект, достигаемый таким способом, недолговечен, если люди продолжают поглощать фтор, поскольку причина потемнения зубов не устраняется. Что же касается химического отбеливания, могу сказать, что это вещь вредная, в первую очередь для мягких тканей: десен, языка и т.д. Во все отбеливающие препараты ингридиентом входит перикись водорода и при непрофессиональном подходе можно получить сильнейший ожог. Также не стоит забывать, что после 25 лет наши зубы в силу естественных причин темнеют и тускнеют. Не нужно комплексовать и расстраиваться по этому поводу. Смешно, когда голливудские звезды в 70 лет ставят себе металлокерамику с голубым отливом и становятся похожи на этаких стареньких вампиров.

— Не фантазия ли это — сохранить все тридцать два зуба на всю жизнь?

— Все зависит от индивидуальных особенностей человека: крепости эмали, защитных компонентов слюны и степени минерализации зубов. Есть, конечно, счастливчики, которые сохраняют все зубы до конца жизни. А остальным дам такие советы: меньше нервничайте, правильно питайтесь и ухаживайте за зубами с детских лет.



Дональд Викери, Джеймс Фрайес,
США

ПРОБЛЕМА

Опухают ноги. Что делать?

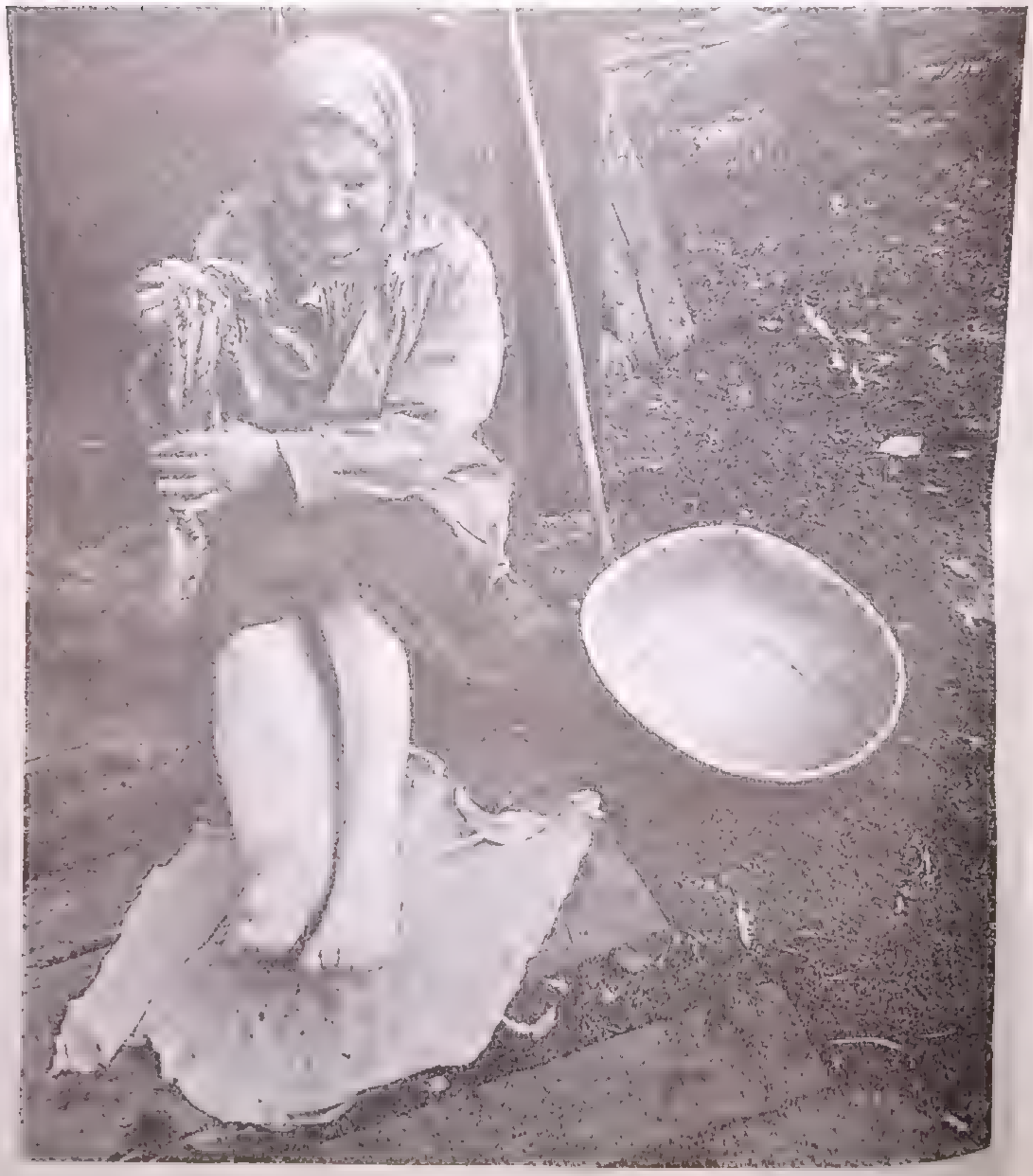


Фото Владимира Семина

Чаще всего опухают нижние части ног — стопы и лодыжки. Такая локализация вызвана естественной причиной — земным притяжением.

При отеке в тканях накапливается жидкость. Избыток жидкости легко определяется. Если сильно нажать пальцем на отекшую область, то на этом месте после того, как вы уберете палец, некоторое время сохраняется углубление.

Часто причиной отека бывают заболевания вен (хронический или острый тромбофлебит, варикозное расширение подкожных вен, флеботромбоз). Из-за этих заболеваний нарушается отток крови от стоп лодыжек, повышается внутрикапиллярное давление.

Отек развивается на больной ноге. Часто ему предшествует появление боли. При остром тромбофлебите в пораженной области может покраснеть кожа.

К отеку в области голеностопного сустава также может привести накопление жидкости в тканях в результате сердечной недостаточности. При серьезных заболеваниях легких, например при тяжелом течении бронхиальной астмы, сердце также не может эффективно работать, кровь застаивается, повышается венозное давление, что приводит к отекам, в том числе и лодыжек. Нередко отеки могут быть вызваны заболеваниями почек и даже печени. При заболеваниях печени жидкость обычно сначала накапливается в области живота (асцит), позже появляются отеки и на ногах.

Если отеки обусловлены заболеваниями внутренних органов, необходима консультация врача, однако некоторые меры вы можете принять сами.

Уменьшить задержку жидкости и отеки помогают бессолевая диета и снижение потребления жидкости.

Если у вас отекли ноги, можно полежать, подложив под голени одну-две подушки, чтобы ноги были выше сердца, но не кладите подушки только под колени.

Тем, у кого отекают ноги, не стоит носить гольфы или чулки с резинками.

Не сидите и не стойте подолгу. Если уж вам приходится длительное время находиться в одном из этих положений, время от времени давайте работу мышцам голени, двигая стопами и пальцами ног. Полезно также носить специальные лечебные эластичные чулки или колготки, которые помогают уменьшить отек.

При появлении отеков обязательно проконсультируйтесь с врачом. Врач проведет тщательное обследование, в том числе сердца и легких, а также ног, возьмет анализы крови для проверки работы почек и печени и определения содержания белка. В случае необходимости могут быть прописаны диуретики (мочегонные средства). Они действенны, но имеют и некоторые побочные эффекты. Например, вымывание из организма калия, необходимого для нормальной работы сердца. Поэтому, принимая диуретики, добавляйте в свой рацион продукты, богатые калием (абрикосы, курагу, тыкву, кабачки, арбузы, яблоки, изюм, молоко).

Отек ноги может быть вызван и травмой голеностопного сустава. Степень опухания в этом случае не указывает на тяжесть повреждения. Нога может сильно опухнуть и при растяжении, и при разрыве связок, и при переломе.

При переломе костей голеностопного сустава нога опухает меньше, чем при растяжении связок. Растяжение или разрыв связок, как правило, сопровождается кровоизлиянием

в окружающие ткани, из-за чего кожа в этом месте становится сине-черной.

Если перелома нет, то накладывать гипс не требуется. Но лечение следует начать сразу — обеспечить неподвижность сустава, прикладывать лед и т.п. При легком повреждении связок этого бывает достаточно. Однако если через 1-2 дня улучшения не наступает, следует показаться врачу.

Чтобы определить тип повреждения, врач проверит подвижность ноги в голеностопном суставе, а также может порекомендовать рентгеновское обследование. Если перелома нет или есть неопасный перелом без смещения, вам, вероятно, предложат продолжать домашнее лечение. При других переломах необходимо наложить гипсовую повязку.

Травмированную ногу надо держать приподнятой. Сразу приложите к травмированной области лед, завернутый в полотенце и полиэтиленовый пакет, и оставьте его по крайней мере на 30 минут. Если спустя первые полчаса проявится хотя бы незначительное опухание, тогда прикладывайте лед в течение следующих нескольких часов на 30 минут с 15-минутным интервалом. Если голеностопный сустав в приподнятом состоянии перестает болеть, можете осторожно попытаться наступить на эту ногу. Если сустав при нагрузке все еще болит, то первые сутки этого лучше не делать. Теплые компрессы можно делать только через 24 часа. Помогает также эластичный бинт. Не растягивайте его при наложении повязки — она не должна быть очень тугой и препятствовать циркуляции кро-ви. Не надо самим бинтовать детей, так как неправильно наложенная повязка может нарушить кровообращение в стопе. Если кожа ниже повязки посинела или побледнела, значит, повязка наложена очень туго. В этом случае ослабьте повязку.

Примерно через 10 дней голеностопный сустав должен вернуться к норме. Однако учтите, что полного заживления можно ждать только через 4-6 недель. Если в это время нужно двигаться, к примеру заниматься лечебной гимнастикой, то голеностопный сустав надо забинтовать. Однако бинт не защитит от повторной травмы, если вы вернетесь к полной нагрузке.

КРОМЕ ТОГО...

В целительстве и народной медицине накоплен немалый опыт применения естественных средств, помогающих избавиться от отечности ног. Некоторые просто снимают этот неприятный симптом, когда ноги опухают после больших физических нагрузок (особенно часто это бывает при большом весе), другие направлены на нормализацию водно-солевого обмена. Есть и рекомендации, помогающие улучшить работу почек, сердца, печени, непосредственно влияющих на вывод избыточной жидкости из организма.

Если у вас к вечеру устают и отекают ноги, очень полезно принимать теплые ножные ванны. Для таких ванн можно использовать настой из цветков ромашки, шалфея, хвоща: 100 г сухой травы заливают литром горячей воды, кипятят 15 минут на медленном огне, настаивают 45 минут, процеживают. Полученный настой разбавляют 3-4 литрами воды.

Когда ноги горят от усталости, отлично помогает ножная ванна из настоя цветов бузины черной.

Отекшие и усталые ноги полезно протирать льдом. Еще лучше приготовить лед из настоя листьев шал-

фея, цветков ромашки, полевого василька или травы тысячелистника.

Благотворное воздействие на ноги оказывает массаж. Массировать ноги следует ежедневно жестким полотенцем от пальцев вверх. Ступню можно массировать сильно, а колени и бедра — слабее. Можно использовать для массажа две щетки со щетиной средней жесткости. В этом случае синхронными круговыми движениями растирают ноги от стоп до паховых складок. Массаж продолжать до покраснения кожи. После него смазать кожу специальным кремом для ног или растительным маслом.

Чтобы ноги меньше уставали, можно укрепить их такой гимнастикой: балансировать сначала на одной из них, потом на другой. Проделайте это несколько раз. Это упражнение хорошо восстанавливает кровообращение в ногах.

Если уставшие ноги разболелись, разотрите их смесью оливкового масла с солью (1ч. ложка соли на стакан масла, размешать до полного растворения соли).

Для этих же целей применяют сок лимона или смесь из сока лимона пополам с растительным маслом.

Уставшие ноги с загрубевшей кожей хорошо успокаивает и смягчает компресс из пшеничных отрубей. Разведите отруби теплым молоком до получения кашицы. Нанесите эту кашицу на ноги и держите, пока она не высохнет. Затем смойте водой и смажьте ноги кремом.

При тромбофлебите растирать и распаривать ноги не рекомендуется.

Хорошее средство от боли и отеков при тромбофлебите — мумиё. Мумиё принимают внутрь по 0,25-0,3 г 2 раза в сутки в течение 25 дней, добавляя его в смесь меда с молоком (1:20). После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Если при тромбофлебите (или варикозном расширении вен) болят ноги, полезно принимать теплые ножные ванны до колен из корней ивы и дуба (по 50 г на 10 л воды). Продолжительность процедуры — 30 минут. Температура воды — не более 38°С.

При отеках ног пьют отвар льняного семени. Готовят его из расчета 4 ч. ложки семян на литр воды. Кипятят 10-15 минут, затем настаивают в теплом месте в течение часа. Для улучшения вкуса в отвар можно добавить любой свежий фруктовый сок (например, лимонный). Пьют по полстакана через 2 часа 6-8 раз в день, лучше горячим. Результат можно ощутить через 2 недели.

При патологиях печени с нарушением кровообращения и отеками рекомендуется такой сбор трав: адонис весенний — 20 г, хвощ полевой — 30 г, тысячелистник — 30 г, чистотел — 20 г. Настой готовят так: 1-2 ст. ложки смеси заливают стаканом горячей кипяченой воды и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают в течение 45 минут, процеживают и отжимают. Объем полученного настоя доводят до 200 мл кипяченой водой. Принимают по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

При отеках сердечного происхождения полезно принимать настойку из березовых почек: 20 г почек заливают 100 мл 70%-ного спирта. Настаивают 3 недели, отжимают, фильтруют и хранят в темном сосуде в прохладном месте подальше от света.

При сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающейся отеками, в качестве мочегонного средства рекомендуется такой сбор: береза повислая (листья) — 50 г, шиповник коричный (плоды) — 25 г, стальник полевой (корень) — 25 г. Настой го-

товят так: 1-2 ст. ложки смеси заливают стаканом горячей кипяченой воды, ставят на 15 минут в горячую воду (но не нагревают!), охлаждают 45 минут, отжимают. Объем полученного настоя доводят до 200 мл кипяченой водой. Принимают по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.

При отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек незаменимое мочегонное средство — арбуз. Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами. Диетологи считают, что в день можно употреблять 2-2,5 кг арбуза.

При болезнях почек полезен виноградный сок, который является эффективным мочегонным средством. Пить его нужно за час до еды 3 раза в день. Начинать с половины стакана и к концу курса (через 1-1,5 месяца) довести прием до двух стаканов. Он полезен и при болезнях печени, легких, подагре и гипертонии, это хорошее общеукрепляющее средство.

При болезнях сердца, сопровождающихся отеками, очень хороша тыква. Мякоть тыквы усиливает выделение из организма хлористых солей и повышает диурез, не раздражая почек.

Одно из лучших мочегонных средств — огурцы. Сок из них укрепляет сердце и сосуды. В день можно выпивать до 100 мл чистого огуречного сока.

Сок из зелени петрушки хорошо помогает при многих заболеваниях почек: мочекаменной болезни, нефрите и др. Успешно применяется при водянке. Этот сок — одно из самых сильных мочегонных средств, поэтому пить его лучше не в чистом виде, а в смеси с другими: морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным.

В 1996 году, по официальным данным Всемирной организации здравоохранения, туберкулез унес 3 миллиона человеческих жизней, причем в России уровень заболеваемости самый высокий в Европе — 57,8 человек на 100 тысяч жителей. По данным ВОЗ, если число больных превышает 50 человек на 100 тысяч, то следует говорить об эпидемии.

Это заболевание известно с древнейших времен, о чем свидетельствуют раскопки и письменные документы. Из десяти сохранившихся до наших дней скелетов египетских мумий, отнесенных к XXVII веку до н.э., четыре носят следы туберкулезного поражения позвоночника. В кодексе законов Хаммурапи (XVIII век до н.э.) описываются признаки легочной чахотки. В русских лечебниках второй половины XVII века туберкулез фигурирует под названием «скорбь чахоточная».

Туберкулез считался благородной болезнью. Многие литературные герои, которых, по воле авторов, ждала трагическая судьба, погибали от «скоротечной чахотки» (именно такой диагноз ставили в прошлом и начале нынешнего века больным легочным туберкулезом). Из художественной литературы всем известны и зловещие признаки заболевания: приступы кашля, после которого на носовом платке остаются следы крови. Внешний вид больного тоже описан неоднократно: хрупкость, бледность, нездоровый румянец на щеках, лихорадочный блеск глаз, печать страдания на лице.

Эти описания часто были связаны с личными впечатлениями авторов. Л.Н. Толстой тяжело пережил смерть от туберкулеза своих братьев — Дмитрия Николаевича в 1856 году и Ни-

Владимир Колодкин,
врач

МЕДИЦИНА

Эпидемия туберкулеза

колая Николаевича в 1860 году. Он и сам ездил лечиться от чахотки кумысом в самарские степи. А.П. Чехов в своей врачебной практике постоянно сталкивался с этой болезнью. На 31-м году жизни от нее умер его брат Николай Чехов, художник, а позже заболел и он сам. Белинский, Добролюбов, Кольцов, Надсон стали жертвами туберкулеза в расцвете творческих сил.

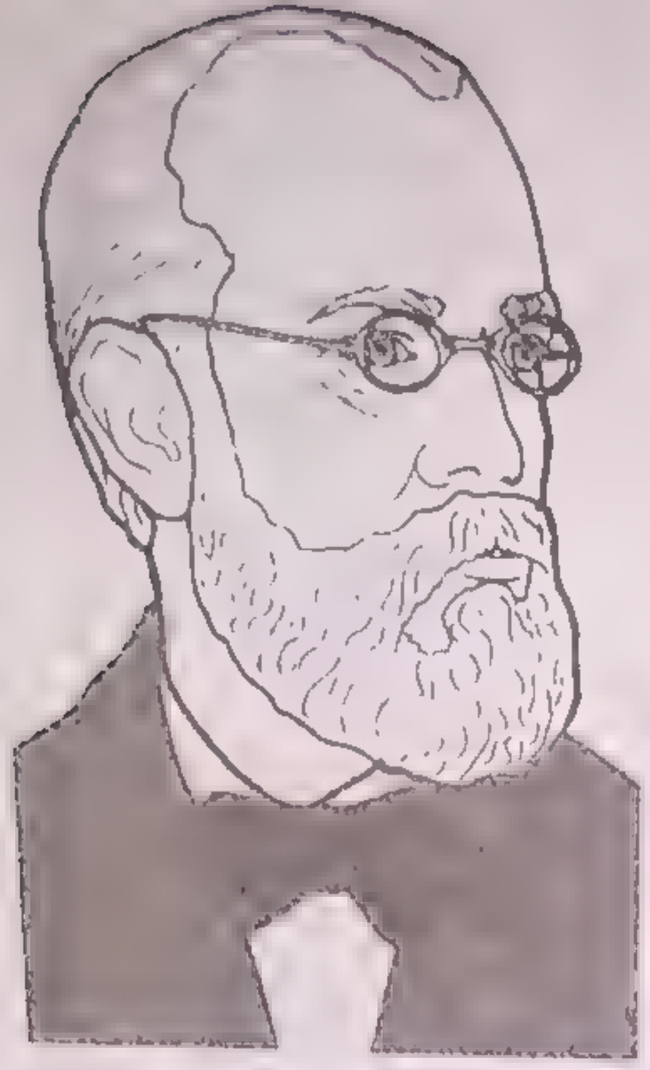
Есть основания полагать, что возбудители туберкулеза появились на земле раньше человека. Болеют им не только люди. Сейчас известно, что более 50 видов сельскохозяйственных животных и около 100 пород птиц болеют туберкулезом. Чаще других болеет крупный рогатый скот, реже лошади, овцы, козы, свиньи. Среди диких животных им болеют жирафы, слоны и буйволы. Высокочувствительны к туберкулезу кролики, морские свинки и мыши, а также куры, индейки, куропатки, голуби, гуси, утки и особенно попугаи.

Домашние кошки и собаки тоже могут заболеть туберкулезом. Раньше считалось, что хищные животные, такие как львы, тигры, орлы, коршуны, невосприимчивы к туберкулезу. Действительно, в естественных условиях он у них наблюдается крайне редко, но стоит хищникам вступить в соприкосновение с больными животными в зоопарке, как начинается повальная эпидемия. Туберкулезом болеют даже рыбы, черепахи, змеи, лягушки и дельфины.

Однако в древности туберкулез был не так распространен, как в более близкие к нам времена. Рост заболеваемости связан с зарождением крупных поселений и загрязнением окружающей среды. Резкий подъем заболеваемости и смертности от туберкулеза наблюдался в XVIII-XIX веках: каждый седьмой житель Европы погибал тогда от чахотки.

Возбудитель туберкулеза был открыт в марте 1882 года немецким бактериологом Робертом Кохом. Это событие оказалось столь долгожданным, что весть о нем за одну ночь облетела по телеграфу весь мир. Кох описал строение и основные свойства микробов, позже названных в его честь палочками Коха.

В разных странах мира ученые начали работу по изучению полученных микробных культур. Нужно было получить штамм таких ослабленных бактерий, которые были бы способны возбудить в организме человека



Роберт Кох (1843-1910)

лишь подобие болезни и при этом вызвать достаточно сильную защитную реакцию. Благодаря этому организм здорового человека оказался бы защищен от развития болезни даже в случае попадания в него достаточно сильного возбудителя. Более того, сам возбудитель, побывав в защищенном от него организме, значительно снизил бы свою вирулентность (степень болезнетворности) и стал бы не таким опасным для окружающих.

Эта задача была решена почти через 40 лет. Французские ученые А. Кальметт и Ш. Герен, потратив 13 лет на эксперименты, вырастили безвредные бактерии туберкулеза. Из этих бактерий была изготовлена вакцина, и 1 июля 1921 года Кальметт впервые привил ее грудному ребенку, мать и бабушка которого болели туберкулезом. Ребенок, вне всякого сомнения, соприкасался с туберкулезными бактериями, но не заболел.

Профилактическая вакцинация вскоре стала основным средством борьбы с опаснейшим заболеванием. И туберкулез отступил. Почему же он вернулся?

Беда пришла с той стороны, откуда ее не ждали. После открытия в 1940 году пенициллина природный баланс в мире микроорганизмов нарушился. Широкое применение антибиотиков спасло множество человеческих жизней, многие болезнетворные бактерии потеряли силу. Но это укрепило позиции вирусов. Медицина сосредоточила силы на борьбе с вирусами — снова оживились микробы, которые, кстати, обладают уникальной способностью приспосабливаться к новым условиям. Поэтому время от времени та или иная, казалось бы, побежденная инфекция вдруг набирает силу.

В настоящее время как раз резко возросла устойчивость туберкулезных бактерий к самым современным лекарственным препаратам. Это одна из причин нынешней волны распространения туберкулеза в мире.

Вторая, как и раньше, связана с условиями жизни людей. Дело в том, что туберкулез относится к так называемым социальным заболеваниям. Им болеют преимущественно люди, проживающие в неблагоприятных социально-экономических условиях. Росту заболеваемости в нашей стране не способствует ухудшение уровня жизни значительной части населения, появление бомжей, беженцев. Кроме того что эти люди неполноценно питаются и живут в неприемлемых условиях, они не подвергаются профилактическим осмотрам и часто становятся переносчиками туб-инфекции.

Вообще в нашей стране по разным причинам флюорографию проходят всего около 30-40% населения. А ведь самая массовая и надежная защита от туберкулеза — регулярные флюорографические обследования. Дело в том, что на ранних стадиях туберкулез протекает незаметно для

человека, и в этом его коварство.

Заражение туберкулезом в подавляющем большинстве случаев происходит воздушно-капельным путем. Поэтому чаще всего (в 95% случаев) он поражает легкие, хотя бактерии могут активно размножаться и в других органах — костях, суставах, глазах, коже, почках, нервной системе. При любой локализации процесса страдает не только пораженный орган, но и весь организм.

Во внешней среде бактерии туберкулеза живут долго, но не размножаются. Попав в теплокровный организм, микробные клетки один раз в два-три дня делятся пополам. Возбудители сохраняют жизнеспособность в мокроте, смешанной с сухой пылью, до 72 дней. На страницах книг, которыми пользовался больной, на деньгах жизнеспособные бактерии можно обнаружить в течение трех месяцев.

Заражение воздушно-капельным путем происходит чаще всего при контакте и общении с больным человеком. В то же время высокая устойчивость возбудителя обусловливает возможность воздушно-пылевого пути передачи инфекции. Тяжесть течения туберкулеза зависит от степени болезнетворности туберкулезных палочек, среди которых встречаются более или менее ослабленные. Кроме этого имеет значение и количество внедряющихся в организм микробов. Поэтому чаще болеют там, где живут слишком тесно.

Недавно ученые Дании установили, что степень риска заболевания туберкулезом находится в прямой зависимости и от семейного положения людей. По их данным, туберкулезом чаще болеют мужчины, чем женщины, причем холостые чаще, чем женатые. Видимо, на заболеваемости сказываются неустроенность холостяцкого быта, алкоголизм, более распространенный среди одиноких мужчин, плохое питание.

Однако, если человек заражается туберкулезом, это еще не значит, что он болен. Туберкулезная палочка может годами и даже десятилетиями никак не проявлять себя, подавляемая специальными клетками иммунной системы. Но при ослаблении защитных барьеров организма микроб активизируется, начинает бурно размножаться. Именно поэтому туберкулез особенно прилипчив к тем, чей иммунитет ослаблен заболеваниями, как хроническими, так и острыми. Это может быть грипп, респираторная инфекция, пневмония, сахарный диабет, авитаминоз, бронхит. Способствуют развитию туберкулеза и любые перенесенные операции, нервно-психические потрясения.

Другую группу факторов риска составляют плохие жилищно-бытовые условия, работа на вредном, особенно пыльном производстве, частое переутомление, пристрастие к табаку и алкоголю. В группе риска находятся беременные женщины и роженицы. Особенно восприимчивы к тубинфекции дети. Детскому организму, впервые получившему контакт с возбудителем туберкулеза, бывает достаточно очень небольшого количества микробов, чтобы заболеть. Вот почему так важны ранние прививки от туберкулеза.

Первую прививку против туберкулеза делают новорожденному на 5-6-й день его пребывания в родильном доме. Иммунитет после вакцинации длится 5-7 лет, этим и объясняется интервал между прививками: следующую делают в 6-7 лет, затем в 14-15 лет. При этом нужно иметь в виду, что иммунитет на прививку вы-

рабатывается только через два месяца. Поэтому родители в это время должны внимательно следить за контактами ребенка. Далее прививки нужно производить через 5-7 лет до 30-летнего возраста, пока в организме не сформируется относительно стойкий иммунитет. Сейчас это оказалось большой проблемой: молодые люди 20-30 лет под разными предлогами уклоняются от вакцинации, что позволяет туберкулезным бактериям быстро распространяться.

Распознать у себя первые признаки заболевания достаточно сложно, так как они сходны с симптомами других болезней. Что должно насторожить? Прежде всего беспричинная усталость, быстрая утомляемость, потливость, особенно по ночам, ухудшение аппетита, одышка, снижение веса, покашливание, боли в грудной клетке. Особенно внимательно нужно отнестись к немотивированным и нерезким подъемам температуры по утрам и вечерам. Появление такой субфебрильной температуры часто свидетельствует о развитии процесса. Повышение температуры тела ощущается далеко не всеми людьми, особенно если это состояние стало привычным. Поэтому при названных выше изменениях самочувствия периодическое измерение температуры в утренние и вечерние часы — занятие далеко не бесполезное.

Если симптомы не исчезают в течение месяца, необходимо пройти рентгенологическое обследование — более двух третей больных туберкулезом выявляются именно методом флюорографии. В современных условиях туберкулез излечим, особенно при рано начатом и правильно организованном лечении. Фтизиатры умелым подбором противотуберкулезных препаратов и средствами патогенетической терапии, направленной на разные стороны и фазы процесса, в течение года добиваются излечения 85-90% впервые выявленных больных.

Лечение туберкулеза — задача врача, но заболевший человек может заметно повысить эффект врачебных мер. Задолго до нашей эры в Индии, Персии, Италии, Китае больные туберкулезом лечились настойками из дубовой коры, лепестков розы, мака. Русские лекари в XI-XIII веках против «сухотной болезни», как тогда называли туберкулез, применяли отвары из мать-и-мачехи, настой тысячелистника, толченый чеснок, тертую редьку. Вряд ли эти старинные средства способны в корне изменить течение болезни, но пользу они, несомненно, приносят. Помогают при туберкулезе и препараты из алоэ, листья березы, цветки, плоды и листья брусники и земляники, травы: кровохлебка аптечная, ятрышник, девясил, чистотел, сосновые иглы (отвары, настои, ванны), настойка из перегородок грецкого ореха.

Сохраняет свою значимость в лечении туберкулеза и использование целебных свойств кумыса. Еще в 1858 году под Самарой была организована первая кумысолечебница. Чистый свежий воздух для больного туберкулезом — непременное условие быстрого выздоровления. Больной человек должен максимально использовать прогулки, умеренные физические упражнения, даже сон на открытом воздухе, вдали от оживленных улиц, промышленных предприятий, а лучше всего — в деревенских условиях.

В конце XVIII — начале XIX века во Франции с туберкулезом боролся ученый и врач Р. Лаэннек. Он утверждал, что выздоровление от туберкулеза достигается не только усилиями врача, но и силами природы. Он опирался на тот факт, что в легких лю-

дей, умерших от других заболеваний, патологоанатомы часто находили рубцы и закальцинированные очаги, то есть следы незаметно протекавшего и преодоленного самим организмом туберкулеза. За двести лет, прошедших с тех пор, в практической медицине накоплен огромный опыт борьбы с этой болезнью. Сейчас можно утверждать, что в излечении от туберкулеза действительно важно не только искусство врача, но и использование природных средств и воля больного. При таком сочетании больной имеет практически стопроцентный шанс на выздоровление.

Поскольку человек не может знать, насколько велика его естественная сопротивляемость туберкулезу, важнейшую роль играют меры профилактики — прививки и регулярные флюорографические обследования. В некоторых странах даже приняты жесткие законы об обязательности таких обследований. В Австрии, например, человеку, не желающему делать флюорографию, приходится платить штраф в 200 долларов. В ином случае его ждет тюремное заключение на восемь месяцев.

Фтизиатрам часто задают вопрос: передается ли туберкулез по наследству? К счастью, бактерии не поражают плод — у больной матери рождается здоровый ребенок. Но он, как правило, заражается после рождения. Если одного из близнецов сразу после рождения изолировать от больных родителей, а второго оставить с ними, то заболеет тот ребенок, который не был изолирован.

Важное значение в профилактике туберкулеза имеет укрепление иммунитета и правильное питание. Для укрепления иммунитета хороши самые разнообразные средства: закаливание (контрастный душ, обливания холодной водой), прием витаминов, целебных трав, ценных пищевых добавок, постоянные занятия спортом. А что касается питания, то, оказывается, не только истощение организма — предпосылка для туберкулеза, как считали раньше. Важно и не переедать. Каждый сверхнормативный килограмм массы тела повышает вероятность заболевания туберкулезом, поскольку образующийся жир поднимает диафрагму при дыхании и сильно ухудшает работу легких.

В профилактике туберкулеза, как и других заболеваний, решающее значение имеет питание. В рационе должно быть большое количество фруктов и овощей, желательно сырых.

Никогда не забывайте проветривать помещение. При большом стечении людей, особенно если в комнате курят, сопротивляемость организма туберкулезной инфекции резко падает. Загородные прогулки, особенно в сосновом и еловом лесу, где много аэроионов и фитонцидов, — прекрасная защита от бактерий. А зимой в воздухе хвойного леса практически нет болезнетворных микробов. Занятия спортом в таких условиях особенно целебны, поскольку значительно повышают жизненную емкость легких.

Поскольку сейчас в больших городах много вирусоносителей, постарайтесь избегать толпы. И особенно ограждайте от нее детей. Не обедайте где попало, особенно на многолюдных рынках. После занятий в библиотеке, где вы просматривали много книг или газетных подшивок, обязательно помойте руки. Так вы сможете уберечься от многих инфекционных заболеваний, в том числе и от одного из самых тяжелых — туберкулеза.

Паола Ломброзо,
Италия

ОБЛОЖКА

ТАЙНСТВО ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Фото Юрия Простякова, 1998

Древние греки в прелестном мифе о суде Париса выразили стремление женщины к красоте. Яблоко Париса, послужившее наградой красоте, естественно, делается яблоком раздора, потому что женщина не только всем существом стремится к красоте, но и хочет еще быть самой красивой. И женщина имеет основание желать быть красивой.

Красота, говорят некоторые дерзкие мужчины, есть гениальность женщины, знак и оружие ее господства, верная гарантия ее власти. Красота служит компенсацией, покрывающей ее будто бы более низкие умственные способности, доставляет ей почет, поклонение, любовь — одним словом, успех, тот опьяняющий успех, которым упиваются не только женщины, но и мужчины. Однако для успеха, к сожалению, необходимо еще и другое, эгоистическое и морально принижающее условие — быть красивее всех.

А впрочем — кто красивее всех?

Кому придет еще в голову перебирать дилетантские, плохо прикрытые маской психологии, философии

и эстетики рассуждения, которые, от торжественных средневековых судов любви до идиллических сцен Аркадии, осмеливались устанавливать для высокого понятия о красоте нормы и законы, границы и иерархические ступени?

Каждая эпоха, каждая раса и каждая среда имеют свой тип красоты, отвечающий вкусам толпы и ее руководителей в силу более общих и глубоких причин, не нашедших себе места в претенциозном кодексе эстетики. Нет более относительного и (это не парадокс) более разнообразного и сложного понятия, чем понятие о женской красоте, понятие, которое вполне отвечало бы родовым отношениям, гармонии линий тела и черт лица, выразительности глаз и рта, свежести уст, которое выражало бы в разнообразных комбинациях основной тип красоты.

«Красота, пожалуй, выражается вся во взглядах, — говорит Готье, — и блекнет красота, когда увядает любовь».

А пока любовь жива, нет женщины красивее той, которую любит мужчина. Красота женщины не в пропорциях и канонах, а в глазах влюбленного. Любовь — не это ли разгадка вечного таинства женской красоты?

1919 год

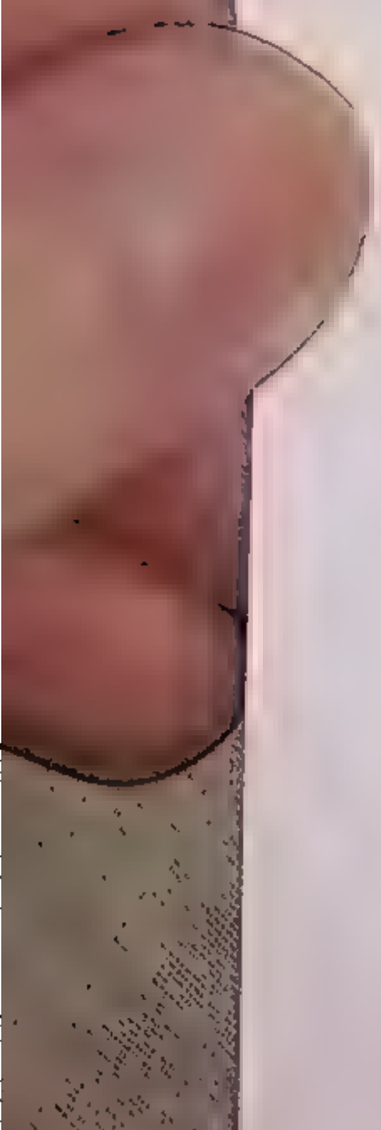
Томас Гейнсборо
«Портрет Софьи Шарлотты Шеффилд», 1785

Татьяна Абрамова

ПОИСК

ЛЕЧЕНИЕ СЕМЕНАМИ

Семянотерапия — новое, весьма перспективное научное и лечебное направление в медицине, особым образом использующее целебные свойства семян и зерен. Это направление представляется чрезвычайно перспективным. Семя растения, оказывается, под воздействием тепла и влаги человеческого тела способно производить мощный энергетический выброс, имеющий лечебный эффект.



В народной медицине зерна и семена традиционно применялись для лечения разных заболеваний. При болях в суставах и спине к больным местам прикладывали распаренные зерна. При кашле и болях в груди, при воспалении легких пили отвар пшеничных зерен с мятой, а при заболеваниях печени и желчного пузыря — отвар измельченных зерен ячменя.

Семянотерапия тоже использует для лечения зерна и семена, но совсем иначе. За объяснениями я обращаюсь к специалисту по семянотерапии Елене Владимировне Макаровой. Елена Владимировна — врач, знаток традиционной восточной медицины, преподаватель Московской Академии Су Джок.

— Зерно — это сложная информационная система, сообщающаяся с окружающим миром по принципу обратной связи, — рассказывает Елена Владимировна. — Одним из наиболее важных элементов функционирования этой системы является поглощение информации извне.

Болезнь тоже несет определенный комплекс информации. Организм живо реагирует на нее то повышением температуры, то учащением сердцебиения, то скачком артериального давления, то усилением работы почек. Но кроме общих реакций организма есть и локальные проявления заболевания. Во время болезни на теле человека бурно активизируются биологически активные точки, особенно в тех местах, где их очень много — на кистях, стопах и ушных раковинах. В этих точках информация о болезни скапливается особенно интенсивно. Зерно, приложенное к такой точке, может врачевать!

Зерно — это система жизнеобеспечения, превосходно сбалансированная по белкам, жирам, углеводам, микроэлементам, различным биокатализаторам обменных процессов, которые легко встраиваются в химическую структуру человеческого организма.

— В своей методике лечения се-

менами вы предлагаете прикладывать семечко к определенной точке или зоне на ладони в зависимости от заболевания. Каким же образом зерно передает больному органу свои целебные свойства?

— Дело здесь вот в чем. Все, что попадает в желудок человека, в процессе переваривания теряет часть своих полезных свойств, особенно это касается витаминов и сложных незаменимых аминокислот. Поэтому в медицине наиболее эффективным считается такое введение препаратов, при котором они, минуя желудочно-кишечный тракт, сразу попадают в кровь — подкожное, внутримышечное, внутривенное. То же происходит и тогда, когда лекарство, к примеру нитроглицерин, кладут под язык. Под языком находится хорошо развитая сеть капилляров, и лекарство всасывается сразу в кровь. Под кожей тоже расположена сильно развитая сеть капиллярных сосудов, и нанесенное на нее лекарство сразу всасывается в кровь. Поэтому, когда мы ставим зерна или семена на определенные точки, лечебный эффект наблюдается очень быстро. К тому же это наиболее простой и максимально щадящий способ лечения. Лечить себя зернами и семенами может любой человек, знакомый с азами акупунктуры.

Универсальное применение семянотерапия нашла в лечебном методе Су Джок, разработанном корейским ученым профессором Пак Чже Ву*. Согласно принципам Су Джок-терапии, весь организм человека «укладывается» на его кисти. Лечение происходит путем прикладывания зерна к наиболее болезненной зоне.

Известно, что на теле человека есть особые точки, воздействие на которые может иметь нежелательные последствия для здоровья, чем, кстати, небезопасна для непрофессионалов методика классической акупунктуры. Точки на системах, вынесенных на периферию, уже не несут такой опасности — организм в данном случае создал как бы двойную защиту и пропускает только полезную информацию. Эти точки можно использовать не только для лечения, но и для профилактики заболеваний. В семянотерапии, объяснила Елена Владимировна Макарова, можно эффективно использовать практически любые зерна и семена. Необходимо лишь соблюдать определенные требования к качеству самих семян.

Самое главное требование — зерно должно быть живое. Сейчас зерно часто обрабатывают различными химическими веществами для того, чтобы оно могло долго храниться. Из-за этого зерно лишается биологической и энергетической ценности.

Живое зерно способно быстро прорасти и дать мощный росток. Поэтому для самолечения нужно применять посевные зерна и обязательно неочищенные, в естественных оболочках. Но можно поступить проще — воспользоваться недроблеными, хорошего качества зернами гречки, неочищенного бурого риса или зернышками яблок желтых и зеленых сортов.

Итак, в семянотерапии используют живое, недробленое, неочищенное, неповрежденное зерно. Чем больше зерно раздроблено, очищено, отшлифовано, лишено плодовых и семенных оболочек, тем более оно «мертво», как манная крупа или белая мука.

Семечки закрепляют на коже

*Более подробно о Су Джок-терапии рассказано в «Будь здоров!» № 4, 1998 г.

обычным лейкопластырем и держат от нескольких часов до одних суток. Очень полезно время от времени нажимать на зернышко до ощущения легкой боли. Такой своеобразный массаж усиливает лечебный эффект, особенно если используется зернышко гречки, имеющее острые пирамидальные края.

Все зерна и семена используют один раз. За сеанс они полностью отдают нам свою целительную энергию и полезные составляющие и вбирают в себя поток болезненной информации из конкретной точки, а следовательно, из соответствующего органа, и поэтому уже не годятся для повторного использования. Семена и зерна удобно ставить на ночь.

При хронических заболеваниях такое мягкое лечение живым зерном бывает достаточно длительным, но эффект превосходит все ожидания. Одна из пациенток Макаровой с ярко выраженным остеохондрозом поясничного отдела позвоночника очень страдала от болей в ноге. Она длительное время лечилась в стационарах, но боль не проходила, и она практически не могла ходить. Тогда женщина обратилась к методу семянотерапии — ставила зерна гречки на определенные точки на руке. Лечилась упорно и через два месяца в буквальном смысле этих слов встала на ноги.

Семянотерапии поддаются очень многие запущенные хронические заболевания. Зерна и семена можно использовать при любых заболеваниях, включаю онкологию. Даже в этом случае врачи наблюдают положительную динамику в течении болезни.

Очень полезно семенами лечить маленьких детей, пожилых и ослабленных длительными болезнями людей, которым многие другие виды лечения, например физиотерапия, иглоукалывание, прогревания, противопоказаны. Семянотерапия — самый безопасный метод лечения.

Ну и конечно, прикладыванием семян к биологически активным точкам в классической акупунктуре или точкам соответствия на кисти, применяемым в Су Джоке, несложно помочь себе при простудных заболеваниях или снять острую боль.

— Скоро наступит осенняя непогода. Как использовать зерна и семена в профилактике простудных заболеваний или при их первых признаках? — спрашиваю я у Елены Владимировны Макаровой.

— Простуду надо лечить в зависимости от симптомов, которыми она сопровождается. Это же касается и профилактики. При насморке на верхней фаланге большого пальца левой руки, посередине — там, где виден кожный завиток, нужно любым острым предметом (карандашом, спичкой, спицей) поискать наиболее болезненную точку. Прикрепленное на это место зернышко гречки, а при сильном насморке — зеленого гороха (цвет в семянотерапии тоже имеет значение) помогут быстро справиться с заболеванием и предупредят появление насморка в период эпидемий.

Кстати, интересно, что происходит с зерном после того, как оно сутки пробыло в контакте с человеком. Оно выглядит так, будто взяло всю болезнь на себя — изменяет цвет, трескается, разбухает.

Но вернемся к симптомам простуды. Если человек охрип и у него болит горло, то зерно ставят прямо на складку большого пальца, отделяющую одну фалангу от другой. При болях в груди и сильном кашле зерна прикрепляют на нижней складке большого пальца — там, где палец соединяется с ладонью. При лечении

всех простудных явлений лучше всего использовать зернышко красного жгучего перца. Если перца нет, то его можно заменить зерном гречки.

Гречишные зерна — универсальный инструмент лечения в семянотерапии. Каждое зернышко очень похоже на маленькую пирамидку. А любая пирамидальная форма обладает способностью концентрировать энергию особенно сильно и направленно ее передавать. Поэтому зерна гречки оказывают положительное воздействие при любых болезнях.

Зона соответствия легких как бы окаймляет с двух сторон область возвышения большого пальца, занимая большую его часть. При затяжном кашле, бронхитах, подозрении на воспаление легких и хроническом течении болезни приклейте пластырем по три-четыре яблочных зернышка на эти зоны на ночь. У многих людей в пожилом возрасте легкие ослаблены, и применение семянотерапии с профилактическими целями очень полезно и совершенно безопасно для них. А для курильщиков семянотерапия — просто спасение. В легких за счет вредного воздействия никотина возникают процессы, приводящие к неполноценному снабжению организма кислородом. Благодаря лечению семенами функция легких восстанавливается.

Гречишные зерна помогают при любых проблемах с позвоночником, в частности при остеохондрозе. Елена Владимировна советует взять полоску пластыря шириной примерно в один сантиметр и на нее одно за другим наклеить зерна гречки — треугольной плоскостью на пластырь. Острый кончик должен соприкасаться с кожей. Если болезнью затронут шейный отдел позвоночника, нужно наклеить лечебную полоску на нижнюю фалангу большого пальца левой руки с тыльной стороны точно посередине. Если беспокоят боли в грудном и поясничном отделах позвоночника, то полоску с зернами следует наклеить на всю тыльную сторону ладони посередине, в ложбинке, которая начинается между средним и безымянным пальцами.

Семянотерапия отлично снимает головную боль. На верхней фаланге большого пальца шариковой ручкой нужно найти наиболее болезненную точку и прикрепить к ней зернышко. Это может быть зерно пшеницы, гречки, яблочное или просяное, зернышко шиповника.

В основании большого пальца, в середине мясистой выпуклой части, чуть ближе к «линии жизни», располагается зона проекции сердца, по размеру соответствующая новому российскому рублю. При любых сердечных недомоганиях на самое болезненное место этой зоны ставится четыре-пять зернышек, лучше всего — калины. Калина обладает способностью нормализовать давление и ритм сердца, помогает его работе.

Теперь найдем на ладони проекцию желудка. Разверните левую руку ладонной поверхностью к себе. От первой лучезапястной складки отступите на один сантиметр вверх и положите на ладонь пятирублевую монетку. Она закроет собой зону желудка. Поищите в этой зоне болезненную точку и наклейте на нее пластырь с несколькими яблочными или пшеничными зернами. Семянотерапия помогает при любых заболеваниях, связанных с желудком, будь то гастрит, язвенная болезнь, различного рода расстройства, диспепсии и тому подобное.

— Мне приходится читать лекции по Су Джок-терапии в разных местах и даже в магазинах, — рассказывает Елена Владимировна Макарова. —

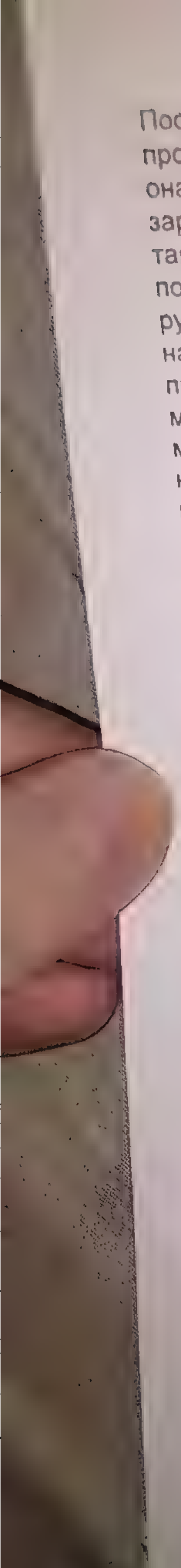
После одной лекции ко мне подошла продавщица и сказала, что теперь она поняла, почему у нее сама собой зарубцевалась язва желудка. Работая в гастрономическом отделе, она постоянно резала сыр и колбасу, и рукоятка ножа как раз приходилась на то место ладони, где находится проекция желудка. Постоянная стимуляция нужной зоны привела к тому, что заболевание не приняло хроническую форму и язва хорошо зарубцевалась.

Вот еще несколько советов Елены Макаровой. Для женщин важно знать, как помочь себе при гинекологических заболеваниях. Область матки расположена на ладонной поверхности между средним и безымянным пальцами. Поищите на левой ладони наиболее болезненные точки и прикрепите к ним два-три яблочных зерна. Если боли в низу живота ощущаются слева, то ищите болезненную точку ближе к указательному пальцу названной зоны, если справа, то чуть ближе к мизинцу. Женщинам полезно проводить двухнедельные профилактические курсы семянотерапии, прикрепляя зерна на ночь.

У пожилых людей часто болят и плохо сгибаются колени. На левой руке правое колено проецируется на средний сустав безымянного пальца, а левое колено — на средний сустав среднего пальца. При любых проблемах с коленями суставы на пальцах руки обертывают пластырем с наклеенными на него мелкими семенами, например моркови, помидора, красного перца, а также любыми семенами желтого или красного цвета.

— Елена Владимировна, в заключение хотелось бы задать вопрос, который заинтересует многих наших читателей. Стимуляция кишечника при запорах слабительными препаратами заставляет его работать, но при отмене лекарства ситуация еще больше осложняется. Как в данном случае действует семянотерапия?

— Как правило, лекарственные препараты предназначены для временного замещения работы того или иного органа. Поэтому часто бывает так, что слабительные усиливают перистальтику кишечника, но после их отмены кишечник «разленивается» и работает еще хуже. Семянотерапия не замещает работу больного органа, а помогает ему восстановиться. Она не берет на себя, даже временно, не свойственные ей функции, а лишь насыщает орган целительной энергией зерен и семян для восстановления его нормальной работы.



АКАДЕМИЯ СУ ДЖОК

проводит трехдневные курсы обучения семянотерапии с использованием лечебных систем кисти, стопы и ушной раковины. Ближайшие курсы — с 6 по 8 октября и с 20 по 22 октября с 9 до 12 часов. Телефон для справок: 278-03-02. Каждое воскресенье в 10.30 проводятся бесплатные ознакомительные лекции по Су Джок-терапии. Клиника Академии Су Джок работает с 8 до 20 часов. Запись на лечение по телефону: 271-00-87. Адрес Академии и клиники: 109544, Москва, ул. Рабочая,20а (м. «Площадь Ильича»)

Мэрилин Даймонд, Дональд Шелл,
США

ФИЗИОЛОГИЯ

Кислотно-щелочной баланс

Организм стремится к поддержанию постоянства своей внутренней среды — гомеостаза. Особенно важно поддержание постоянного состава крови.

Значения кислотно-щелочного баланса (pH) крови здорового человека колеблются в очень узких пределах: от 7,35 до 7,45. И даже незначительное изменение pH крови, выходящее за эти границы, может привести к болезням. Чаще всего развивается ацидоз — смещение pH крови в кислую сторону, резко нарушающее нормальное течение реакции обмена веществ.

Именно поэтому так важно следить за тем, чтобы реакция крови была скорее щелочной, нежели кислой.

Постоянный избыток кислоты внутри организма ведет к разъеданию тканей. Для того чтобы противостоять этому — снизить концентрацию кислоты и удалить ее от жизненно важных органов, организм задерживает воду, что отрицательно влияет на обмен веществ: организм быстрее изнашивается, кожа становится сухой, морщинистой.

Щелочную реакцию должна иметь не только кровь, но и все другие жидкости и ткани тела. Единственным исключением является желудок: присутствие в нем определенного количества кислоты необходимо для переваривания пищи.

Желудок изнутри покрыт особой слизистой оболочкой, устойчивой к воздействию кислоты. Однако если человек злоупотребляет кислотообразующей пищей, слизистая желудка не сможет долго этому противостоять — ожог приведет к образованию язв, появится боль и другие признаки нарушения пищеварения. Такой распространенный симптом, как изжога, свидетельствует о том, что избыток кислоты из желудка попадает в пищевод.

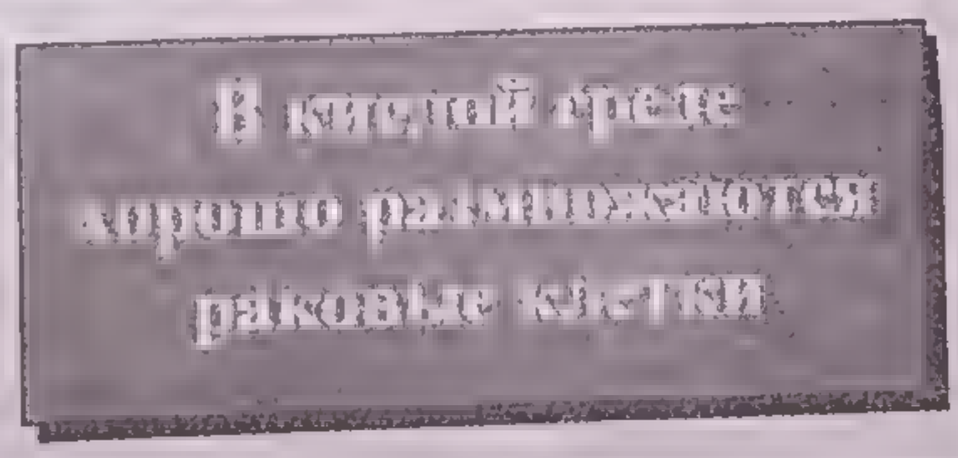
Для того чтобы нейтрализовать кислоту, организм вынужден прибегать к своим щелочным резервам — минеральным веществам (кальцию, натрию, калию, железу и магнию). Значительное снижение щелочного резерва существенно ослабляет все органы и системы. Развиваются симптомы ацидоза — «закисления» организма.

Когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость. Если на эти нужды расходуется

кальций, появляется бессонница, раздражительность. Вследствие снижения щелочного резерва нервной ткани нарушается умственная деятельность. Не исключена связь между снижением щелочного резерва и депрессивными состояниями.

Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, а вымывание из костей солей кальция для нейтрализации кислотности является одной из главных причин остеопороза.

А теперь представим себе, что происходит в клетках при ацидозе. Внутренняя среда каждой из них в норме имеет щелочную реакцию, которая зависит от достаточного поступления солей щелочных минералов. Если омывающая их кровь станет чуть более кислой, то клетки вынуждены будут пожертвовать собственными минеральными запасами. Внутренняя среда самой клетки тоже станет более кислой. К чему это может привести? В кислой среде активность большинства ферментов резко снижается. Вследствие этого нарушаются межклеточные взаимодействия.



В кислой среде прекрасно себя чувствуют и хорошо размножаются раковые клетки.

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза, но склонны их недооценивать. Прежде всего это усталость и неэластичность мышц, раздражительность, напряженность шейных и плечевых мышц, артрит, боли в желудке, тошнота, гастрит, язвы и запор, быстрое физическое и умственное утомление, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. По сути дела, при избыточной кислотности внутренней среды организм борется с ней, затрачивая большое количество энергии на восстановление кислотно-щелочного равновесия.

Можно выделить четыре главные причины ацидоза: потребление несовместимых пищевых продуктов (например, белков с углеводами); избыток мяса в рационе; злоупотребление рафинированными углеводами (особенно изделиями из белой муки и сахара); нехватка в рационе фруктов и овощей.

Из этого перечисления видно, какое огромное влияние на состояние крови оказывает питание. Наш ежедневный рацион способен сдвинуть кислотно-щелочное равновесие в ту или другую сторону.

К сожалению, питание, принятое в цивилизованных странах, способствует сдвигу pH в кислую сторону. Мясо, курица, рыба, сладости, пастеризованные молочные продукты, мучные изделия и крупы — все это поставляет в кровь кислоту. Большая часть консервантов и пищевых добавок тоже окисляет кровь. Окислителями являются также алкогольные напитки, кофе, чай, шоколад, табак.

Значит ли это, что следует отказаться от привычных продуктов питания? Вовсе нет. Необходимо лишь хорошо представлять себе, какая

пища окисляет, а какая ощелачивает кровь, и заботиться о том, чтобы pH крови удерживался в нормальных пределах. Предпочтение следует отдавать продуктам, обеспечивающим щелочной резерв крови.

Физиологам известно, что для поддержания достаточного щелочного резерва крови человеку требуется вчетверо больше пищи с ощелачивающим действием, чем с кислотообразующим. Из этого следует, что наш рацион должен состоять на три четверти из ощелачивающих пищевых продуктов.

Известный фитотерапевт Джетро Клосс пишет: «Ежедневный рацион здорового человека должен включать не менее 75-85% ощелачивающих пищевых продуктов. В питании человека, страдающего каким-либо заболеванием, их доля должна быть увеличена до 90%».

Какие же продукты обладают ощелачивающим действием?

В первую очередь сырые овощи и фрукты, даже кислые, например цитрусовые или ананасы. Свежие сырые помидоры способствуют сдвигу pH в щелочную сторону. Исключительно благоприятно влияют на кислотно-щелочной баланс дыни.

Все свежеприготовленные соки из фруктов и овощей оказывают наиболее быстрое ощелачивающее действие. Если вы принадлежите к многочисленной армии людей, хранящих соковыжималку на дальней полке, достаньте ее оттуда и пользуйтесь ею ежедневно.

Борьбе с ацидозом способствует употребление в пищу молодых зеленых побегов растений, непастеризованного меда, травяных настоев, сырого миндаля, соевого соуса, морских водорослей. Выделенные из растительного сырья ферментные добавки также ощелачивают кровь. Основоположница системы естественного оздоровления в США Энн Вигмор рекомендует пить сок из проростков пшеницы.

В последнее время диетологи советуют включать в рацион больше круп и бобовых. Но для того, чтобы организм получил от этого наибольшую пользу, надо знать, как они воздействуют на кислотно-щелочной баланс. Бóльшая часть бобовых, а также все зерновые, кроме гречки и проса, при обычном приготовлении повышают кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания все бобовые и зерновые приобретают свойство оказывать ощелачивающее действие. Употреблять их лучше всего в сыром виде как добавку к салатам.

Предварительное замачивание значительно облегчает переваривание и повышает усвояемость орехов и семян. Замачивание способствует удалению из их оболочки веществ, подавляющих активность ферментов. Аналогичные процессы происходят при проращивании семян. Появление первых ростков свидетельствует о том, что продукт стал «щелочным».

Кроме того, замачивание зерна, бобовых, орехов и семян способствует расщеплению жиров до жирных кислот, белков до аминокислот, а углеводов до простых сахаров благодаря действию ферментов. Такое предварительное замачивание значительно облегчает нагрузку на пищеварительный тракт.

Вот несколько практических сове-

тов, помогающих избежать ацидоза.

Замачивайте все сырые орехи и семена по меньшей мере за полчаса до еды.

Замачивайте крупы перед варкой на 30 минут. Затем воду сливайте, а кашу варите в свежей воде.

Бобовые лучше всего замачивать на ночь. Можно воспользоваться ускоренным методом: дать им покипеть в течение минуты, затем отставить и выдержать под закрытой крышкой в течение часа. После этого воду надо слить и доваривать бобовые в свежей воде.

Все семена, зерновые и бобовые можно подготовить к варке заблаговременно. Для этого их замачивают в течение часа, затем обсушивают и хранят в темном месте.

Каждое утро съедайте натощак свежие фрукты. Это ускорит выделительные процессы, происходящие особенно интенсивно с четырех часов утра до двенадцати дня. В этот отрезок времени организм обладает наибольшим энергетическим потенциалом для удаления избытка кислот из клеток.

Проснувшись утром, многие замечают неприятный запах изо рта и налет на языке. В это время в организме в самом разгаре работа по удалению ядовитых продуктов обмена веществ и избыточного жира. Если в это время вместо фруктов съесть яичницу на сале, да еще с колбасой, это нарушит кислотно-щелочной баланс в организме и уж точно не даст сбросить лишние килограммы.

Именно по этой причине фруктовый завтрак приводит к таким блестящим результатам. Вы можете на собственном опыте убедиться, что фрукты, съеденные натощак, очищают пищеварительный тракт.

Свежие фрукты очищают пищеварительный тракт

Ежедневно съедая на обед большой салат из сырых овощей, вы увеличите потребление щелочной пищи до 45%. Тертая сырая свекла, морковь, мелконарезанная красно- и белокочанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок должны непременно входить в ваше меню. Если помимо этого вы еще пьете свежеприготовленные соки и предпочитаете травяной чай черному чаю и кофе, то потребление щелочных продуктов может составить 55-60% рациона. Съедая на ужин в дополнение к каше, бобовым или белковым продуктам еще небольшое количество зелени, вы легко достигнете искомых 75%.

Для поддержания щелочной реакции крови старайтесь как можно чаще (желательно два дня в неделю) устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты. Очень полезно в один из дней ограничиться только соками. Наиболее полезны для ощелачивания организма свежеприготовленные морковный и арбузный. Не упустите такую возможность в этом году! В зимний период эту функцию могут выполнять блюда из вареных и тушеных овощей. Кстати, это поможет избавиться от лишнего веса.

Сергей Демкин

НАУКА

ЛЕЧЕБНАЯ ВОДА

Ученые доказали, что талая, магнитная, ионизированная и серебряная вода положительно воздействует на организм. А вот относительно воды, «заряженной» биоэнерготерапевтами, идут споры. Можно ли с ее помощью лечить? Если да, то как нужно заряжать воду, чтобы она исцеляла? И вообще чем отличается обработанная биоэнерготерапевтом вода от обычной?

Первый, абсолютно безупречный в научном плане эксперимент с водой поставил мой хороший знакомый Олег Добровольский. Физик-экспериментатор, окончивший три института, он почти тридцать лет проработал в Институте имени Курчатова и Институте теоретической и экспериментальной физики, прежде чем профессионально занялся биоэнергетическим целительством.

Фото Льва Шерстенникова

Чтобы выяснить физическую природу своего воздействия на организм, Добровольский поставил в Институте химической физики РАН уникальный опыт. Олег Брониславович решил обработать своей биоэнергией запаянные ампулы с дистиллированной водой.

— Методику облучения мне никто подсказать не мог, — рассказывает Добровольский, — поскольку подобные эксперименты никогда не проводились. Пришлось опереться на свой «школярский» опыт с капиллярными

трубочками. Тогда в результате моего энергетического воздействия уменьшилась вязкость воды. Это происходит в том случае, когда ослабевают межмолекулярные связи. Вот я и поставил перед собой задачу добиться такого результата. Начал с того, что постарался активизировать, «раскачать» атомы кислорода. Для этого нужно было снять с них «электронную шубку», то есть заставить электроны сойти со своих орбит. Сделать это можно, если придать больший заряд ядру. На него я стал мысленно посылать энергию, держа ампулу между ладоней.

Когда Добровольский рассказывал мне о своем уникальном эксперименте, я спросил его, каким образом он «раздевал» атомы, ядра которых можно увидеть только через электронный микроскоп.

— Я представил себе ядра в виде маленьких светлячков, вокруг которых вращаются блестки-электроны. Затем вообразил, что у меня от макушки вдоль позвоночника, а затем к кончикам пальцев течет золотистый поток энергии. Его-то я и направил к ядрам-светлячкам. А они уже сами, переполнившись энергией, отталкивали «блестки» — сбрасывали электроны с их постоянных орбит.

— Но ведь вам же нужно было ослабить связи между молекулами, — продолжал допытываться я.

— Это я делал уже на заключительном этапе. Предварительно постарался увеличить расстояние между атомами кислорода и водорода, как бы отодвинуть их друг от друга. Представил атомы в виде светящихся сгустков и в щели между ними мысленно направлял мощный поток энергии, который раздвигал их.

— А как было дело с молекулами?

— Их я представлял в виде множества пирамидок, сходящихся вершинами. В эту точку и шел золотистый энергетический поток моего излучения. Под его воздействием пирамидки расползались от общего центра.

В общей сложности все три операции заняли пятнадцать минут. А в итоге, как показал релаксометр ИВР-3, вязкость воды уменьшилась, а электропроводимость увеличилась примерно на десять процентов.

Надо сказать, что результаты эксперимента Олега Добровольского оказались совершенно неожиданными для ученых. Вслед за первым сеансом биоэнергетического облучения воды были проведены еще три с интервалом между ними в несколько дней. Итоги измерений подтвердились, то есть было выполнено одно из главных требований к научному эксперименту — его воспроизводимость. После этого академик РАМН П.В. Сергеев подписал официальный «Отчет по исследованию мануального воздействия О.Б. Добровольского на свойства воды с помощью релаксационных методов ядерного магнитного резонанса», в котором говорилось: «Полученные результаты позволяют сделать следующее заключение: при мануальном воздействии О.Б. Добровольского на герметично закрытую ампулу, содержащую дистиллированную воду, выявлено изменение вращательной и трансляционной подвижности протонов воды, что может быть причиной тех изменений на уровне организма, которые

наблюдаются при воздействии Добровольского на человека».

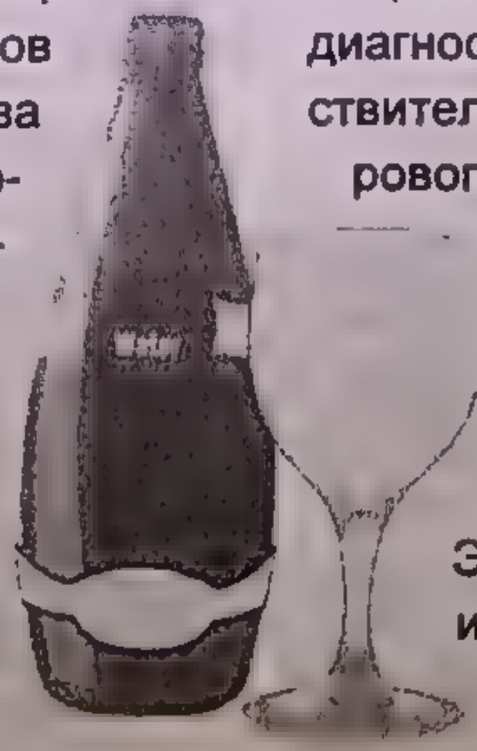
— Во время последующих опытов я решил поэкспериментировать, — продолжил свой рассказ Олег Брониславович. — Ампулу по-прежнему держал между ладонями, а вот от мысленного энергетического воздействия на атомные и молекулярные структуры отказался. Работал на эмоциях. В одном случае вспомнил о страшном для меня оскорблении, которое до сих пор вызывает у меня такую ярость, что ладони становятся горячими. В другом, напротив, постарался сосредоточиться на положительных эмоциях. И вот что поразительно: в обоих случаях физические параметры воды изменились. Это значит, что энергетическое воздействие происходит само собой, если я даю установку на излучение.

Позднее я познакомил Добровольского с директором Московского института информационно-волновых технологий (МИИВТ), доктором технических наук Валерием Хокканеном. Используя точнейшую сверхчувствительную аппаратуру, они провели измерения частотного спектра «заряженной» биоэнерготерапевтом воды. У нее обнаружился упорядоченный волновой пакет, причем мощность частотных импульсов была в среднем в два раза больше, чем у обычной воды. Самым важным оказалось то, что этот частотный спектр соответствовал характеристикам электромагнитного излучения (ЭМИ) здорового органа в соответствующей биологически активной точке.

После того как Олег Добровольский в очередной раз уехал поработать в Америку, я долго не мог найти подходящую кандидатуру, чтобы продолжить опыты с водой. В конце концов мне повезло: в филиал МИИВТа пришла новая сотрудница Татьяна Витальевна Чернова, инженер-программист и биоэнерготерапевт. Она отличалась от других знакомых мне сенсов той же тягой к исследованиям, что и у физика Добровольского.

Я не случайно называю ее сенсом. После продолжительной полемики от определения «экстрасенс» было решено отказаться как от неверного. Таких целителей стали именовать биоэнерготерапевтами. Между тем термин «биоэнерготерапевт» не точен по существу. Ведь такие целители лечат не просто энергией, как, например, прогревание УВЧ, а вносят в организм информацию, которая нормализует работу органов и систем. Поэтому я предпочитаю называть биоэнерготерапевтов просто сенсами, подразумевая, что эти люди без всяких технических средств чувствует сбои и неполадки в организме и устраняют их.

В Московском институте информационно-волновых технологий для диагностики применяется сверхчувствительный приемник миллиметрового диапазона. Его дистанционный зонд улавливает очень слабые электромагнитные импульсы всего в 10^{-18} Вт/см^2 от любых объектов живой и неживой природы. Это позволяет регистрировать излучение каждого органа в соответствующей ему би-



опогически активной точке, которая находится на коже, и по спектру содержащихся в нем частот судить о состоянии данного органа. Если он здоров, то после компьютерной обработки на принтерной распечатке его волновой пакет выглядит как короткий заборчик, причем высота «штакетин» в нем плавно уменьшается до нуля. В случае заболевания у «заборчика» появляется зубчатый «хвост» из патологических частот, а основные составляющие становятся разными по высоте.

Этот приемник с зондом мы и применили для исследования обработанной Черновой воды. Во время сеанса измерение частотного спектра каждого образца воды проводилось не менее трех раз, а сами сеансы повторялись по четыре-пять раз с интервалом в три и более дней. Так что полученные результаты абсолютно корректны в научном плане.

Сначала Татьяна Витальевна «заряжала» воду по классической методике: ставила на ладонь левой руки банку с кипяченой отфильтрованной водой, а сверху направляла на нее сложенные вместе указательный и средний пальцы. При этом она представляла, что с них в воду идет тоненький яркий лучик. И вот что интересно: Чернова видела, как лучик упирался в поверхность воды и вода светлела по мере того, как, согласно обиходному представлению, «заряжалась биоэнергией». Хотя в действительности, судя по опытам Добровольского, менялись только ее физические свойства, в частности волновые характеристики. Обработка воды продолжалась 10-15 минут, пока Татьяна Витальевна не убеждалась, что вода больше «не поглощает ее излучения».

Когда Татьяна Чернова установила дистанционный зонд над первым образцом, сердце у меня екнуло: вдруг сверхстрогая техника не зарегистрирует такой же частотный спектр, какой был у воды, обработанной Добровольским? Но вот по экрану монитора побежала ломаная линия, и Чернова, заметив, что я волнуюсь, успокаивающе улыбнулась: «Все в порядке, импульс есть».

Впрочем, само наличие электромагнитного импульса у обработанной ею воды еще ни о чем не говорило. Важны были его частотные характеристики. Как только из принтера неторопливо выползла распечатка, я впился в нее глазами: на бумаге стоял такой же аккуратный «заборчик», какой выстраивает излучение здорового органа.

У необработанной воды, которую для контроля Чернова каждый раз отливала перед тем, как начать обработку, результат был стандартным: вместо «заборчика» на распечатке сиротливо маячили лишь две «штакетины».

После мануальной обработки воды пришла очередь визуальной. Чернова ставила перед собой банку с водой и пристально смотрела на нее. При этом она думала о том, что вода должна исцелять недуги. И беспристрастная аппаратура каждый раз неизменно выстраивала знакомый «заборчик».

Тогда мы решили усложнить эксперимент. Татьяна Витальевна уже не смотрела на воду, а только давала мысленную установку на придание ей целебных свойств. Результа-

ты не изменились. Тогда она повторила эксперимент дистанционно, «зарядив» из дома оставленную в поликлинике банку с водой. И в этом случае принтер выдал упорядоченный волновой пакет.

Пожалуй, не меньший сюрприз ожидал меня, когда я решил измерить частотные характеристики «святой богоявленной воды», то есть освященной в церкви накануне и в праздник Крещения, которой исстари приписывались целебные свойства.

Для проверки у меня имелась освященная вода, взятая в прошлом году в храме Спаса-Преображения и в нынешнем в церкви Новодевичьего монастыря. Замеры показали, что частотные характеристики обоих образцов весьма схожи с волновым пакетом воды, обработанной сенсом.

А теперь попробуем разобраться, могут ли «заряженная» вода и освященная вода оказывать целительное воздействие?

В Московском институте информационно-волновых технологий для лечения пациентов применяется комплексная система коррекции энергоинформационного обмена в органах человека «КОСКОР». Суть ее в том, что на биологически активные точки (БАТ), которые являются проекцией больного органа, действуют импульсами ЭМИ со «здоровыми» частотами, используя специальный аппарат «Порог-3». Положительные изменения обычно наступают после нескольких сеансов информационной коррекции.

Но ведь эти «здоровые» частоты содержатся в ЭМИ обработанной сенсом или освященной воды! Следовательно, она тоже должна положительно воздействовать на организм через БАТ, поскольку будет посылать в них оздоравливающие информационные команды. Дело лишь в том, чтобы найти удобную технологию для такой водно-информационной процедуры.

Решение подсказал мой знакомый — профессор, доктор физико-математических наук, сам проводивший успешные опыты бесконтактного информационно-энергетического воздействия, а проще говоря, биоэнергетического целительства своих близких. От него я узнал, что даже небольшое количество воды с искусственно наведенным волновым спектром, будучи добавленным в гораздо больший объем обычной воды, соответствующим образом изменяет и ее частотные характеристики. Другими словами, достаточно влить чайную ложку обработанной сенсом воды в наполненную ванну, чтобы там тоже появились «здоровые» частоты.

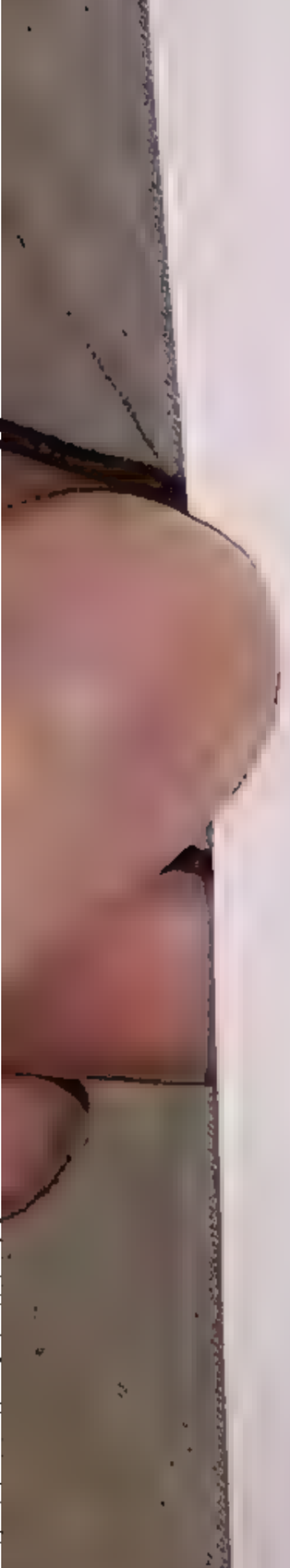
Последующие опыты в МИИВТе полностью подтвердили это. Дома я добавлял по чайной ложке обработанной Черновой или освященной воды примерно в 60-литровую ванну, предварительно взяв из нее контрольный образец. Затем в филиале института замеряли частоты ЭМИ контрольных образцов и смесей. Результаты каждый раз были одни и те же: ноль значимой информации в обычной воде и «здоровые» частоты в смесях.

Конечно, выводы пока делать рано. Время рано или поздно даст ответ, положительный или отрицательный. Важен любой из них.

Маргарита Неснова

ФИТО-ТЕРАПИЯ

ТРАВЫ ВМЕСТО ФЕСТАЛА



Закончился очередной сезон сбора лекарственных трав. Надеюсь, вы не пропустили его, успели запастись на зиму лечебным сырьем. Я получаю много писем с просьбами подобрать травы. Особенно часто — для лечения заболеваний пищеварительной системы.

Я никогда не пью никаких таблеток. Обхожусь даже без фестала, который часто принимают для улучшения пищеварения. Вместо лекарств я пью травы. И еще ни разу об этом не пожалела. Предлагаю и читателям заменить желчегонные, слабительные, спазмолитические, болеутоляющие и другие лекарства на не менее эффективные травные отвары и настои, которые можно приготовить собственными руками.

Особенно часто людей мучает желчекаменная болезнь. Это сложное обменное заболевание. По статистике, у женщин оно встречается в 6-8 раз чаще, чем у мужчин. Заболевание чаще всего бывает вызвано нарушением холестеринового обмена, застоем желчи, к чему, в свою очередь, приводит злоупотребление жирной, мясной пищей, избыточное питание, малоподвижный образ жизни, инфицирование желчных путей.

В здоровом организме желчные кислоты находятся в оптимальном соотношении. Нарушение его приводит к образованию камней, а малоподвижный образ жизни способствует застою желчи. Желчекаменная болезнь может довольно долго не заявлять о себе. Но если камень перекроет выходной проток и преградит путь желчи в кишечник, начнется колика — острая, трудноперенosимая боль.

Чтобы избежать образования камней, старайтесь никогда не переедать, не увлекайтесь мясной и жирной пищей, ограничьте потребление сахара и белого хлеба и, конечно, не пренебрегайте физкультурой.

Желчи не дает застаиваться пища, богатая клетчаткой, — овощи и фрукты. Желательно почаще есть их сырыми. Пшеничные отруби и растительные масла регулируют соотношение желчных кислот. Физические упражнения, особенно на брюшной пресс, укрепляют внутренние органы, улучшают перистальтику.

Большую роль в активизации желчных путей играют желчегонные травы. Природа позаботилась о том, чтобы их было много. И обычно такие травы выполняют не одну функцию

— они способствуют нормализации работы всего пищеварительного тракта и выделительной системы. Приведу самые распространенные из них.

Брусника (лист). Очень эффективна при камнях в желчном пузыре, мочевом пузыре, почках.

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев стаканом кипятка. Настаивать 40 минут. Процедить и пить по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Внимание! Больные почечнокаменной болезнью при приеме брусничного листа должны находиться под наблюдением врача.

Горец змеиный (корень). Хорошее желчегонное средство. Применяется и при желчекаменной, и при мочекаменной болезни.

Отвар. Залить 20 г корня литром воды. Варить на слабом огне 20 минут. Пить по 1-1,5 стакана в день. При этом необходимо соблюдать диету: отказаться от мяса, рыбы, яиц, соли, алкоголя.

Горец птичий (трава). Используется при болезнях печени, желчных проток, как желчегонное средство, при камнях в желчном и мочевом пузыре, в почках.

Настой. Залить 1 ст. ложку измельченной травы стаканом кипятка. Настаивать час. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Внимание! Горец птичий не рекомендуется принимать при тромбофлебите из-за его кровесвертывающего действия, а также при острых воспалениях почек, поскольку соли кремневой кислоты, содержащиеся в траве, раздражают почки.

Душица (трава). Применяется при болезнях печени, желчного пузыря, в качестве желчегонного средства, а также при спазмах желудка и кишечника. Кроме того, это хорошее средство от бессонницы.

Настой. Залить 15 г травы стаканом кипятка в термосе. Пить по 1-2 ст. ложке 3-4 раза в день. При бессоннице — по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Внимание! Душица противопоказана при беременности и тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ежевика (корень). Применяется при болезнях печени и поджелудочной железы.

Отвар. Залить 100 г измельченного корня 0,5 л воды. Кипятить на слабом огне до уменьшения объема наполовину. Пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Зверобой (трава). Применяется при болезнях печени, желчного пузыря, хорошее желчегонное средство.

Настой. Залить 1 ст. ложку травы (желательно без жестких стеблей) стаканом кипятка в термосе. Пить в охлажденном виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Внимание! Поскольку зверобой обладает сосудосуживающим действием, его не рекомендуется принимать долго. Противопоказан при гипертонии.

Земляника (лист). Используется при болезнях печени, камнях в желчном пузыре, мочевом пузыре, в почках.

Отвар. Залить 1 ст. ложку измельченных листьев 2 стаканами воды. Кипятить в течение часа на слабом огне. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день маленькими глотками. В ягодный сезон очень полезно пить натощак 4-5 ст. ложек земляничного сока или есть 2-3 стакана ягод в день, ни с чем их не смешивая.

Лапчатка прямостоячая (корень). Эффективна при болезнях печени, хорошее желчегонное средство.

Отвар. Залить 2 ч. ложки измельченных корней стаканом воды. Кипятить 10-15 минут. Процедить

сразу. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды.

Манжетка сверкающая (трава). Полезна при разных нарушениях в деятельности пищеварительной системы.

Настой. Залить 4 ч. ложки измельченной травы 2 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мята перечная или **полевая** (трава). Применяется при спазмах желудка и кишечника, болезнях печени, камнях в желчном пузыре, как желчегонное средство.

Настой. Залить 2 ч. ложки травы стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Выпить маленькими глотками в течение дня.

Одуванчик (корень). Используется при болезнях поджелудочной железы (активизирует выделение инсулина), печени, желчного пузыря, камнях в желчном пузыре и в почках.

Настой (холодный). Залить 2 ч. ложки измельченных корней стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать в течение ночи. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар. Залить 30 г корня литром воды. Кипятить 7-10 минут. Пить по полстакана 5-6 раз в день за 30 минут до еды.

Порошок. Измельчить высушенный корень на кофемолке и добавлять полученный порошок на кончике ножа в любую пищу (2-3 раза в день).

Внимание! Корень и лист одуванчика повышают свертываемость крови.

Подорожник большой или **ланцетовидный** (лист). Хорошее противовоспалительное средство, помогает при болезнях желчного пузыря и желчных проток.

Настой. Залить 1-2 ст. ложки сухих листьев стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Полынь горькая (трава). Улучшает пищеварение, увеличивает выделение сока поджелудочной железы, применяется при болезнях желчного пузыря как желчегонное средство.

Настой. Залить 1 ч. ложку травы стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели. Можно повторить курс еще раз через 1-2 месяца.

Внимание! Необходимо строго придерживаться дозировки.

Сосна (почки). Прекрасное желчегонное и мочегонное средство.

Отвар 1. Варить 20 г почек в литре молока, наполовину разбавленного водой, в течение 15 минут. Как только отвар остынет, процедить его. Пить по полстакана 3-4 в день.

Отвар 2. Залить 10 г почек стаканом кипятка. Держать на водяной бане 30 минут. Пить по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Тысячелистник (трава). Применяется при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчных проток. Прекрасное желчегонное средство.

Настой. Залить 2 ч. ложки травы стаканом кипятка. Настаивать час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

При болезнях печени полезно пить сок тысячелистника по 1 ч. ложке 3 раза в день. Можно смешать сок с медом в равных частях.

Внимание! Тысячелистник повышает свертываемость крови.

Хвощ полевой (трава). Хорошее очистительное средство. Применяется при нарушениях в деятельности печени, желчного пузыря, желчных путей, мочеточников.

Настой. Залить 2 ч. ложки травы стаканом кипятка. Настаивать 3 часа. Пить по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Внимание! Хвощ противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря. Во всех других случаях необходимо точно соблюдать дозировку.

Черника. Сфера применения — желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь.

Настой ягод. Залить 1 ч. ложку сухих ягод 20 ч. ложками холодной кипяченой воды. Настаивать в течение ночи. Выпить за день.

Настой листьев. Залить 3 ст. ложки листьев 3 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа. Процедить. Пить охлажденным по стакану в день.

Чистотел (трава). Используется при камнях желчного пузыря, болезнях печени, как желчегонное средство.

Настой. Залить 1 г сухой травы стаканом кипятка. Настоять. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Внимание! Надо соблюдать особую осторожность, поскольку чистотел относится к ядовитым травам.

Щавель конский (корень). Легкое желчегонное средство, применяется при болезнях печени и желчного пузыря.

Отвар. Залить 1 ч. ложку измельченного корня стаканом воды. Кипятить 15 минут. Настаивать 2 часа. Пить по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

Писать автору этого материала можно по адресу:
Москва, 105203.До востребования, Несновой Маргарите Дмитриевне.
Не забудьте вложить в письмо конверт со своим адресом.
Москвичи могут оставить телефон в редакции.

ДИАЛОГИ

😐

— Ты не знаешь, который сейчас час?

— Знаю.

— Спасибо.

☺

— Сколько стоят духи «Быть может»?

— Двести рублей.

— Ого! За такие деньги я предпочел бы что-нибудь типа «Наверняка».

😐

— У вас пряники свежие?

— Нет, старые, черствые, заплесневевшие.

— А печенье?

— Возьмите лучше пряники.

☹

— Мне приснилось, что ты, дорогой мой, подарил мне золотое кольцо, усыпанное бриллиантами. Как ты думаешь, что обещает такой сон?

— Скоро узнаешь, — сказал муж, загадочно улыбаясь. И вечером принес из магазина книгу «Толкование сновидений».

☺

— Ты уверен, — спрашивает продавец мальчика, — что тебе велели купить четыре килограмма конфет и двести граммов картошки?

☺

— Прораб, лопата сломалась!

— Обопрись о бетономешалку.

Николай Макаревич

САМО-ЛЕЧЕНИЕ

БЕСПЕЧНЫЙ ЛОПУХ

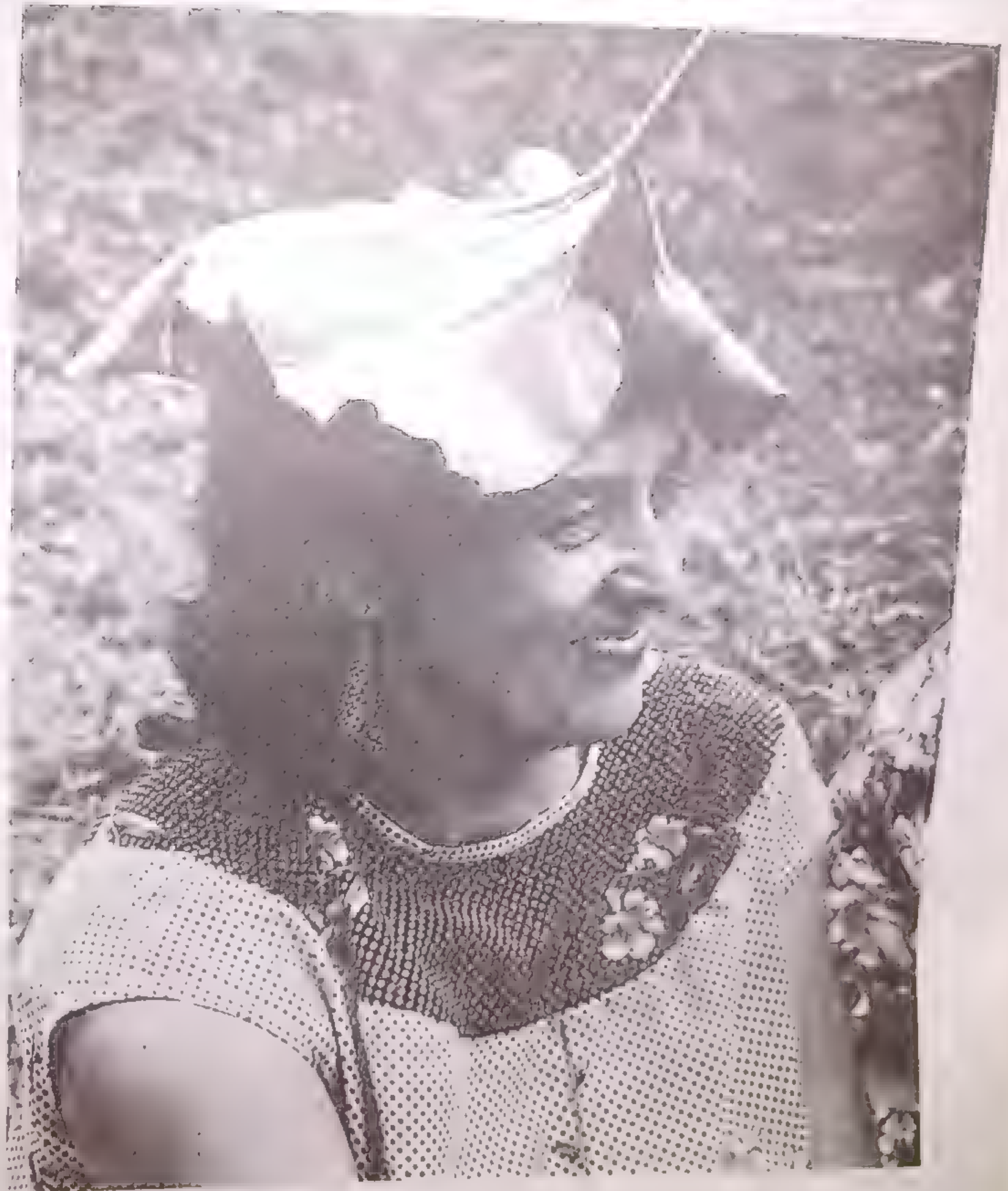


Фото Виктора Ахломова

Каждый знает, как цепки крючковатые шипы серо-зеленых соплодий лопуха. Когда я наблюдаю это его свойство, мне всякий раз кажется, что лопух специально останавливает человека: не проходи, возьми меня, будешь очень благодарен! Не зря лопух тянется и к человеческому жилью. Откроешь дверь дома, а он тут как тут — у крыльца, вдоль забора.

Как-то раз я получил письмо из Кургана. Цитирую: «Мне поставили диагноз: рак предстательной железы. Направили в Москву. Смотрел меня в госпитале МВД главный уролог страны профессор Кан. Провели обследование. Курганский диагноз отвергли, но сказали: сильнейший воспалительный процесс. Уехал домой, а старый диагноз не выходил у меня из головы. Решил подлечиться сам. Моя сестра лечилась лопухом от рака поджелудочной железы и выздоровела. Весной я накопал корней лопуха, пропустил через соковыжималку, слил сок в трехлитровую банку и добавил 150 г чистого спирта. Пил эту настойку по 50 г три раза в день. И до еды и после еды, когда как. За два года выпил литров 12. Все боли исчезли. Прошло уже более 10 лет — никаких неприятных симптомов. Чувствую себя совершенно здоровым, да и мужской силы прибавилось. Более того, выяснилось, что сок лопуха помог мне излечиться и от других болячек. Начиналась катаракта, врачи уже поговаривали о предстоящей операции. Но после двухгодичного приема корней лопуха обнаружилось, что глаза освободились от пленки, как будто ее и не было. Врачи удивляются, спрашивают, чем лечил. А я смеюсь — ничем не лечил... Болела печень — сейчас тоже не болит».

Народная медицина очень часто использует лопух в лечении рака. Теперь и наукой установлено, что алкалоиды растения проявляют активность в отношении раковых клеток.

Корни майского лопуха трут на терке и едят свежими при раке желудка. Но весна проходит быстро. Поэтому свежий сок заливают спиртом, или делают из свежих корней спиртовые (водочные) вытяжки, или высушивают корни, а потом делают из них настои и настойки. Скажем, 10%-ную водочную настойку из корней пьют от одной чайной до одной столовой ложки 3-4 раза в день при злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, при раке пьют отвар соцветий лопуха. Заваривают их как чай — 8-10 цветков на стакан.

Для хранения сок заливают спиртом: обычно на две части сока требуется одна часть спирта. Но, как видно из процитированного мною письма, и при меньшем количестве спирта сок в холодильнике тоже хорошо хранится.

А вот еще два народных рецепта против рака, которые рекомендует большой знаток трав Рим Ахмедов:

1. Аир, корневище — 10 г, лопух паутинистый, соцветия — 25 г, лопух паутинистый, корни — 35 г, бодяк полевой, соцветия — 50 г, тополь черный, почки — 5 г.

Все составные части хорошо смешать (предварительно измельчив) и залить литром кипящей воды. После охлаждения настой готов. Пьют его по стакану 3-4 раза в день при раке желудка.

2. Свежий натертый корень кипятят с достаточным количеством сливочного масла (натурального), добавляют сырой куриный желток (от деревенской курицы) и едят столовыми ложками при раке внутренних органов. Точно такой же смесью смазывают кожу, пораженную раком.

Корни лопуха широко применяют-

ся при многих других болезнях: ревматизме, подагре, сахарном диабете, геморрое, коликах в печени и почках, фурункулах, лишаях, рахите, диатезе, хронических запорах, язве желудка, гастритах, трофических язвах. Чаще из корней готовят отвар или настой. Горячий отвар (от 1 чайной до 1 столовой ложки сухих корней на стакан воды) пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. Я настой готовлю таким образом: индивидуальную дозу сухих корней (от одной чайной до одной десертной ложки) заливаю двумя стаканами кипятка и томлю на пару 10-20 минут. Потом укрываю и оставляю до утра. Выпить это надо в течение дня, в 3-4 приема, хорошо подогрев. Лучше на голодный желудок.

В лопухе полезно все. При колитах со слабой перистальтикой замечательным средством в народной медицине считается отвар семян лопуха. Пробирает самые упорные запоры. Но главное не в этом. Лопух, помимо послабляющего действия, обладает способностью лечить атрофические участки слизистой оболочки толстых кишок. Рим Ахмедов рекомендует такой рецепт: горсть семян лопуха (примерно две столовые ложки или чуть больше) заливают на ночь двумя стаканами кипятка, томят под крышкой в горячей духовке или на печи до утра. Можно воспользоваться и термосом. Этот настой выпивают в течение дня в 4 приема после еды.

При экземе, мокнущих лишаях, язвах и гнойных ранах хорошие результаты дает отвар из одной части листьев лопуха и десяти частей воды.

Листья и корни лопуха, отваренные в воде и растертые со сливочным маслом, рекомендуются для лечения ожогов всех степеней.

Отваром корней и листьев полезно мыть голову при сильном выпадении волос.

Из 40 г свежего измельченного корня лопуха, настоянного на 100 г растительного, лучше всего миндального, масла в течение 10 суток и проваренного на медленном огне 15 минут, получается замечательное масло, которое называют репейным. Оно ускоряет рост волос и способствует заживлению трофических язв.

Мочегонное, потогонное, молокогонное (для кормящих матерей), кровоочистительное и противовоспалительное действие лопуха объясняется его богатейшим химическим составом. В частности, в нем очень много аскорбиновой кислоты. Благодаря наличию инулина и белка, корни лопуха полезно использовать в пищу. Размолов в муку, их можно добавлять в тесто при выпечке хлеба. Корни можно употреблять в пищу вареными, печеными, жареными, свежими. Можно ими заменять картофель в супах. Из тонко измельченного корня, сваренного с кислым молоком, щавелем или яблочным уксусом, получается ароматное и очень полезное кисло-сладкое повидло.

Японцы умеют ценить полезные вещи: лопух они выращивают не только на приусадебных участках, но и на промышленных плантациях.

Листья лопуха собирают с июня по сентябрь, корни — осенью первого года жизни растения, а лучше — весной (апрель-май) второго.

Как их различают — растения первого и второго года жизни? Очень просто Высокий стебель с соцветиями лопух выпускает только на второй год жизни. Поэтому осенью копайте корень у того лопуха, который обзавелся лишь розеткой листьев. А еще лучше — заметьте это место и вытащите корень в апреле-мае, когда он наберет целебный сок.

Светлана Анисимова,
член Европейского общества глаукомы
и Американской офтальмологической академии

ПРОЗРЕНИЕ

Консультация ОФТАЛЬМОЛОГА

"В марте 1997 года мне сделали операцию правого глаза по поводу глаукомы, а в мае этого года на этом же глазу оперировали катаракту, вставили хрусталик. Швы пока не сняты. В левый глаз я капаю пилокарпин, чтобы поддерживать нормальное давление. С 16 лет у меня была близорукость 3,5 диоптрии, которая держалась без изменений до 1995 года. Сейчас в левом глазу — 2,75 диоптрии.

В связи со всем этим у меня возникло несколько вопросов к известному офтальмологу С. Анисимовой, которая выступала на страницах вашего журнала. Как вести себя после операции? Можно ли делать зарядку для глаз? Какие лекарства капать в оперированный глаз? Какие — в неоперированный, чтобы не поднималось давление?

Думаю, это будет интересно тысячам читателей вашего журнала, прооперированных по поводу глаукомы и катаракты".

Таисия Феоктистовна Бугаева,
Воронеж, ул.Тимирязева, 6а-4

Очень трудно заочно, не осмотрев пациента, дать ему квалифицированные советы. Ведь в каждом конкретном случае требуется индивидуальный подход.

Сейчас в офтальмологии появились новые хирургические технологии, все более щадящие способы оперирования глаз. Они применяются и у нас в Московском глазном центре "Прозрение".

Глаукома — опасная болезнь, ведущая к атрофии зрительного нерва, то есть к слепоте. По моему убеждению, самый действенный способ не допустить таких тяжелых последствий — операция. После щадящей операции (без проникновения в глазное яблоко) у наших больных не поднимается глазное давление. Повторных операций не требуется. Как не требуется и применять глазные капли, постоянно контролировать внутриглазное давление. Человек возвращается к обычному образу жизни. Правда, ему приходится соблюдать некоторые меры предосторожности — не пить крепкий кофе и чай, спиртные напитки, не поднимать тяжести, не пить много жидкости, избегать

стрессов. Но эти ограничения не противоречат здоровому образу жизни.

Если вам требуется закапывать антиглаукоматозные капли в неоперированный глаз, то рекомендовать их может только лечащий врач. Могу лишь сказать, что ассортимент их сейчас очень широк, появляются новые средства, в частности хорошо зарекомендовал себя латанопрост. Вопрос, подходит ли он вам, надо решать вместе с врачом.

Что касается катаракты (помутнение хрусталика), занимающей пока первое место среди глазных болезней, то ее в нашем центре тоже лечат хирургическим путем. Современная хирургия катаракты — это имплантация новейших хрусталиков с помощью крошечных, величиной в два-три миллиметра, разрезов и вязкого вещества хеалон. Обычно после операции капли требуется закапывать не более полутора месяцев. Швы можно снять не раньше чем через три месяца.

Теперь о близорукости. Недавно в Амстердаме состоялся международный симпозиум офтальмологов, на котором самым современным методом преодоления близорукости и дальнозоркости признано впрыскивание крошечной дополнительной линзы через минимальный разрез. По сути, это косметическая операция. Уже на следующий день пациент хорошо видит, может свободно читать, работать. Эта технология безопаснее и эффективнее, чем скальпельная или лазерная. В мировой практике сделано уже около пяти тысяч таких операций, более ста из них — в нашем центре. Мы используем как импортные, так и отечественные высококачественные линзы.

Однако при близорукости вовсе не всегда стоит прибегать к хирургии. Иногда вполне достаточно тренировать глаза, делать специальную гимнастику. У вас, Таисия Феоктистовна, по-видимому, близорукость средней степени. Я бы порекомендовала вам гимнастику для снятия усталости глаз. Такие методики общеизвестны, они не раз публиковались и в журнале "Будь здоров!".

Московский глазной центр "Прозрение" планирует выезды мобильной бригады в разные города страны, в том числе и в Воронеж. Тогда для вас будет возможна и более полноценная консультация.

ТАЛОН

Центр «Прозрение»

✓ Щадящая хирургия глаукомы, катаракты
✓ Имплантация американских хрусталиков
✓ Контактная коррекция
✓ Семейные окулисты
✓ Наблюдение и лечение пожилых на дому
✓ Детские игровые тренажеры для зрения

☎ 963-52-81

Предъявителям талона — 10%-ная скидка

МОДА

Менуара Мухина

ТЕМНЫЕ ОЧКИ

Сегодня носить темные очки стало модно. Их носят не снимая с утра и до вечера, даже в пасмурную погоду, в сумерки, в тускло освещенных помещениях. На полюсе и в пустыне темные очки действительно благо, так как сила падающего солнечного света в этих районах непомерно велика. Плохо без солнцезащитных очков и водителю в солнечный день, когда взгляд прикован к ярко освещенной дороге. Однако ни один человек в наших широтах не ослеп от солнечного света.

К великому сожалению, мода не обошла и детей: 7-8-летний ребенок идет за руку с мамой, а на носу у него темные очки. Такие темные, что за ними ничего не видно. Когда я обратилась к нескольким мамам с вопросом: «У вашего ребенка плохое зрение?», они мне весело и беззаботно ответили: «Да нет, очки от солнца!». А солнце в это время чуть просвечивало из-за тучи. Если так будет продолжаться, скорее всего эти дети лет через 10-15 наденут другие очки — для коррекции дефектного зрения.

Глаза в течение миллионов лет адаптировались к солнечному свету всех уровней интенсивности. Когда солнце светило ярко, глаза сами защищались — сближались веки, зрачок сжимался, регулируя проникающий свет.

Когда человек постоянно ходит в темных очках, он держит их в световом голоде, детренирует глазодвигательные мышцы и мышцу, сжимающую зрачок при ярком свете. Эта мышца слабеет, и зрачок все время остается расширенным.

Когда я говорю о необходимости солнечного света для глаз, это не значит, что надо смотреть на солнце открытыми глазами! Смотреть на солнце можно только ранним утром во время восхода солнца и вечером во время заката. Это не только безопасно, но и полезно для наших глаз.

Так что, дорогие читатели, спрячьте подальше ваши темные очки. А тем, кто испытывает страх перед солнечным светом, следует приучить к нему глаза. Чтобы побороть страх перед солнечным светом, нужно развить в себе чувство уверенности и помнить, что свет не вреден. А закрепить это чувство поможет упражнение, называемое соляризацией (солярис — солнце).

Соляризация — очень эффективное упражнение. Выполняя его правильно, вы очень скоро обнаружите, что можете безболезненно воспринимать солнечный свет. Глаза приятно расслабятся, усилится кровообращение, и как результат улучшится зрение.

Выполняется упражнение следующим образом. Прежде всего снимите очки — любые. Найдите место, где тень резко граничит со светом: угол дома, оконный проем или дерево. Поставьте одну ногу на теневой участок, а другую — на освещенный ярким солнцем. Глаза закрыты, лицо поднято к солнцу, один глаз на солнце, другой в тени. Сделайте вдох, начинайте поворачивать голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через теневой участок и солнечный. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята, чтобы солнце било прямо в промежуток между ресницами и бровями. Поворачивая голову в тень, произносите (можно мысленно): «Солнце уходит», поворачивая голову к солнце: «Солнце приходит».

Поворачивайте голову до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце от боли. Как правило, один сеанс занимает минут 5-7.

Это упражнение укрепляет сетчатку глаз, усиливает в них обмен веществ, успокаивает глазные нервы. Пользуйтесь каждым удобным случаем, чтобы подставить закрытые глаза солнечному свету!

После соляризации хорошо потрите ладонь о ладонь, приложите их к закрытым глазам так, чтобы ладони не давили на глаза, и посидите так несколько минут. Тепло ладоней еще полнее расслабит и успокоит глаза.

ПИСЬМА

Поможем друг другу

✉ Почти каждое письмо, приходящее в редакцию, содержит просьбу о помощи. Причем ситуации у тех, кто пишет, очень непростые: плохо поддающиеся лечению заболевания, отсутствие квалифицированной медицинской помощи, редкие болезни. Люди часто чувствуют себя беспомощными, теряются перед несчастьем. Им очень помогут те, кто уже сталкивался с похожими проблемами и приобрел собственный опыт в преодолении недуга. Судя по почте, люди, попавшие в беду и сумевшие превозмочь ее, становятся более открытыми для других. Надеемся, что письма, опубликованные в этом номере, тоже не останутся без ответа.

✍ *«Моему мужу врачи поставили диагноз "острая почечная недостаточность " (уремия) и практически отказались от него. Ему 61 год. Положение серьезное: РОЭ — 60, анемия. Я не могу смириться с этой ситуацией. По рекомендациям вашего журнала делаем массаж почек, муж перешел на бессолевую диету. Благодаря этому отеки спали. Хотелось бы двигаться дальше — узнать, что ему полезно из продуктов, какие лекарственные травы принимать. Помогите мне спасти мужа!»*

301814 Тульская обл., г. Богородиц,
Октябрьский пос.,
ул. Центральная, 69-2. Попова Н.М.

✍ *«Моему сыну пять лет. Ему поставили диагноз "поликистоз почек" Врачи объяснили, что это врожденное заболевание и единственный способ лечения — избегать всего, что может усугубить почечную недостаточность. У меня огромная надежда на помощь тех, кто сталкивался с этим заболеванием и приобрел опыт в его преодолении. Буду очень благодарна за любой совет».*

632300 Новосибирская обл.,
г. Барабинск, ул. Ленина, 196-8
Полесские

✍ *«Мой диагноз — хронический описторхоз (глистная болезнь, вызываемая кошачьей двуусткой). На ее фоне развился сильный кандидамикоз и резко снизился иммунитет. Лекарственными препаратами не удается изба-*

виться от болезни и поднять иммунитет. Может быть, у кого-нибудь из читателей журнала есть опыт преодоления описторхоза? Отзовитесь, люди добрые!»

625002 г. Тюмень,
ул. Фурманова, 4-12
Сырникова Елизавета Михайловна

✍ *«Вот уже восемь лет я болею раком груди. Диагноз поставили слишком поздно для хирургического лечения. Но я сражаюсь с болезнью, как могу. Лечилась многими нетрадиционными методами, подолгу голодала, пила антираковые сборы трав. Может быть, благодаря этому жива, ведь врачи не оставляли мне этой надежды. Я очень надеюсь, что получу письма от людей, которые так же, как я, ищут способы излечения. Нам есть что рассказать друг другу».*

129642 Москва,
проезд Шокальского, 30-1-23
Яковлева Ольга Сергеевна

✍ *«Мне 59 лет. С молодости болею. У меня находили гастрит, холецистит, панкреатит, полипы кишечника. С годами нажил катаракту, аденому простаты, стенокардию. Третий год я упорно занимаюсь оздоровлением организма естественными методами. Познакомился с книгами Шелтона, Брегга, Шаталовой, Малахова. Много раз чистил кишечник, дважды — печень. Полгода применял голодание по 36 часов 1 раз в неделю. Кроме того, голодал 3 суток и дважды — по 7 суток. Придерживаюсь вегетарианской диеты, 8 месяцев занимаюсь по системе Ниши. Но, как ни обидно, улучшений нет. Гастрит и аденома просто замучили. Постоянно мерзну. С врачом посоветоваться не могу — он не верит в такое лечение. Так хотелось бы получить разумный совет!»*

427600 Удмуртия, г. Глазов,
ул. Сибирская, 23-85
Копысов Борис Николаевич

✍ *«Мне 36 лет, и у меня очень тяжелая болезнь — прогрессирующая мышечная дистрофия. Мой брат умер от этой болезни 8 лет назад. Уже 9 лет я совсем не выхожу из дома. Я почти привыкла к этому образу жизни, но иногда бывает совсем невмоготу. Слабость достигла такой степени, что я не могу самостоятельно передвигаться даже по квартире. Мы живем с мамой, которой 73 года, и конечно, нам нелегко справляться с жизнью. Неужели нет средства хоть как-то затормозить развитие моей болезни? Буду благодарна за любой совет».*

241037 г. Брянск,
1-й проезд Станке Димитрова, 6-24
Гуторова С.А.

Владимир Шинкарев

БЕДА

ЛЮБОВЬ К ВОДКЕ

Пьют люди, как поясняет известный романс, «от радости и скуки», то есть чтобы закрепить эффект всякой эмоции. Пьют, чтобы изменить границы сознания, выйти за пределы себя. Пьют для храбрости в общении с дамами. Пьют, чтобы забыть или заснуть. Чтобы вспомнить или взбодриться тоже, бывает, пьют. Пьют, потому что так повелось и потому что

раз вино налито — его надо выпить...

Наука говорит, что влечение к алкоголю рано или поздно приведет к гастроинтенстинальным, психомоторным, кардиоваскулярным, вегетативным, психопатологическим и многим другим расстройствам. Смело можно упоминать любое нарушение нормальной работы любого органа — все это симптомы похмелья.

Картину венчает необратимая психическая деградация личности. Социальные последствия выражаются в неспособности исполнять ни семейные, ни производственные, ни иные обязанности.

И наконец наступает смерть. Так может кончиться влечение к алкоголю. Но так может кончиться и любое сильное чувство. Любовь, например, тоже может так кончиться. Общественное мнение, однако, куда более терпимо к влюбленным, чем к алкоголикам. Ведь один умирает от неразделенной любви к Лауре — а другой водку трескает.

В немецком языке похмелье называют уничижительным словом «Katzenjammer» — кошачье горе. То есть вот так горе: кошачье... Но ученые обозначают похмелье, - абстиненцию термином «Withdrawal syndrom», синдром лишения. В этом названии слышно дрожание рока...

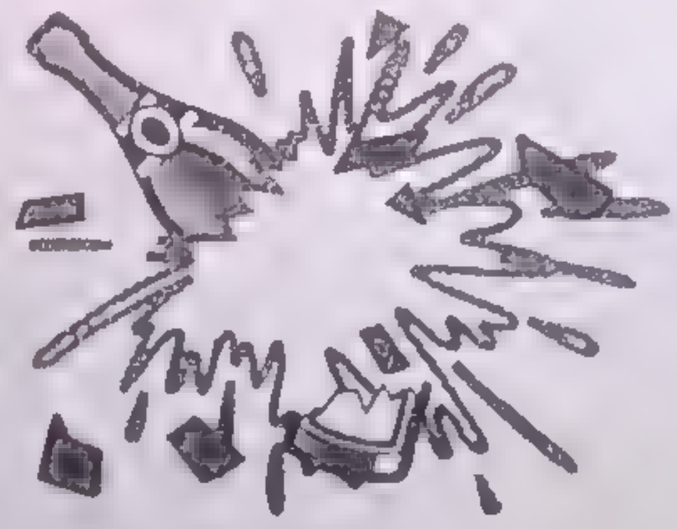
Кто не лишался важных для него вещей! Ребенок терял игрушку, ему не давали досмотреть мультфильм, кончались каникулы... Все это маленькие синдромы лишения.

Очень страшен синдром лишения свободы, еще хуже синдром лишения любви. Но синдром лишения алкоголя — когда алкоголь сделался необходим для жизнеобеспечения организма — гораздо страшнее.

И влюбленность, и любовь, и синдром лишения любви доступны даже животным. «Но человек, — говорит Честертон, — несравним с животным. Он и выше и ниже животного. Животному недоступна ни такая радость, как выпивка, ни такая мерзость, как пьянство»...

Между радостью влюбленности, мерзостью беспорядочной похоти и ужасом синдрома лишения есть большое центральное поле хорошей настоящей любви. Но нет такого поля в алкоголизме. Если эйфория влюбленности может перерасти в любовь, то эйфория выпивок если и переходит во что-то, то в самый свирепый ужас.

Много нам известно про величие и кошмары любви. Иные люди, коснувшиеся этого, делаются неприятно разговорчивы. Но мало кто из прошедших через ужас алкоголизма может поведать об этом: все они умерли или сошли с ума.



Но зачем-то это все надо. Более того, складывается впечатление, что алкоголик именно принял решение: пить запоем. Смысл запоя в стремительности взлетов, в нелегком счастье опохмеления, а оно из таких запредельных состояний, когда человек совершенно теряет человеческий облик.

Есть и еще одна существенная причина. А именно — обстоятельства. Та жизненная рутина, от которой страдает почти каждый из нас. Нам советуют быть сильнее и выше мелочей — это значит иметь носорожью

шкуру. Ее не прокусят комары, но под такой шкурой вырастет только носорог.

Есть, однако, железный занавес, за которым не страшно все происходящее извне: ни комариные укусы, ни детский плач, ни поездки в метро, ни жуткие лампы дневного света... Пьянство — вот тотальная оборона от мира, который нас окружает. Ведь когда пьешь — нет необходимости исполнять судьбу и обороняться. Да и оборонять нечего.

В организме каждого человека, даже грудного ребенка, постоянно циркулируют 20 граммов чистого алкоголя (эндогенного, то есть произведенного самим организмом для окислительных процессов). Его количество слегка варьируется, что заметно по разнице в темпераментах отдельных людей, да и целых народов. Например, у грузин или басков содержание эндогенного алкоголя чуть больше, а у пасмурных скандинавских народов чуть меньше.

Жадный организм пьяницы может начать усваивать и этот внутренний алкоголь. Если его остается только 15 граммов — страстно хочется выпить. При 10 граммах человек и на преступление пойдет, чтобы добрать до объективно необходимых организму 20. Добрав, он, понятное дело, не останавливается, а начинает запой.

Можно, конечно, посоветовать лучше питаться. Особенно овощами и фруктами, из которых в основном и вырабатывается эндогенный алкоголь. Но пища во время запоя не усваивается, а лежит в желудке, разлагаясь как труп. Организм не переваривает полноценную пищу, а ждет привычного источника энергии — алкоголя. И если алкоголя не поступает — начинается истощение.

Как же выйти из запоя? Никакого универсального способа, к сожалению, нет. Каждый раз помогает только какое-нибудь чудо. Любовь, например.

Многие врачи считают, что при алкоголике достаточно не пить, чтобы не провоцировать его. Тогда и он пить не начнет. То есть алкоголика принимают за идиота, который помнит про алкоголь только когда его видит. Но дело гораздо серьезней.

Почти единственный принятый способ лечения тоже не очень уважителен к личности — это простое запугивание смертью. Имплантация препарата «эспераль», кодирование, любые другие виды запугивания нисколько не излечивают от алкоголизма. Они даже не избавляют от соматических и неврологических последствий предыдущего запоя, а лишь делают пьянство на некоторое время невозможным.

Многие алкоголики из детского любопытства вскоре начинают испытывать: а хорошо ли действует подшивка, кодирование и т. д. Если действует хорошо — экспериментатор погибает через несколько минут, если плохо — начинает запой.

Почти все запугиваемые воспринимают это как отсидку в тюрьме: вот выйдет срок действия, и загуляю. При некоторых видах кодирования срок, когда можно начинать следующий запой, известен до минуты! Ну, а раз можно...

Кроме того, эспераль и кодирование должны ощущаться как инородное тело внутри организма, как чужая воля поверх своей — а это всегда тяжело для психики. Да и не слишком честно это — отнимать у человека

возможность самостоятельно преодолеть искушение.

Трудно решиться не пить. Еще трудней найти врача, который не просто поможет оклематься от запоя, а расформирует алкогольный гомеостаз. И труднее всего изменить алкогольную ментальность, чтобы от «радости и скуки» хотелось не пить, а радоваться или скучать.

Массовый опрос мужчин Германии показал, что 57 процентов немцев готовы скорее отказаться от половой жизни, чем от употребления спиртного. Алкоголь для многих — чем-то сродни творчеству. Он единственный противостоит хмурой серьезности жизни. А вообще — сколько людей, столько и алкоголизмов. Страшных, непохожих один на другой...

Представьте, что по видеомагнитофону вы смотрите такой аллегорический фильм: стол, на столе стоит свеча. Свеча падает на стол, загорается скатерть, мебель, стены и занавески. Это у нас будет символизировать развитие алкоголизма: пожар, все может сгореть.

Человек прекращает пить — нажата кнопка «пауза». Но на экране та же грозная картинка. Человек может держаться и не пить долго. Но стоит начать — и пожар вспыхнет с того же самого места.

Значит, мало нажать «паузу». Мало нажать даже «стоп». Нужно подумать, как включить перемотку назад. То есть обратный ход.

Этот вопрос в нашей стране чаще всего воспринимается как праздный. Пьют у нас много, в основном — крепкие напитки, находя для этого самые разные поводы. Довольно быстро у начавших выпивать происходит привыкание к алкоголю. Как избежать алкогольной зависимости? Как вести себя в разных ситуациях, связанных с приемом алкоголя, чтобы не потерять достоинства и здоровья? Придерживаясь некоторых правил, можно управлять ситуацией и, не отказываясь от алкоголя совсем, не причинять вреда ни себе, ни другим.

Семь полезных правил

1. Не пить ничего спиртного до 25 лет. К сожалению, в большом числе случаев это остается не правилом, а лишь добрым пожеланием. Примерно до 25-летнего возраста, когда организм мужчины заканчивает физиологическое формирование, алкоголь может нанести его состоянию серьезный ущерб. Особенно опасен алкоголь в подростковом возрасте, во время бурного роста и развития организма; в этот период даже небольшие дозы ведут к крайне нежелательным сдвигам в нервной, эндокринной и мочеполовой системах. В зрелом возрасте, если мужчина здоров, категорический запрет (даже запрет «самому себе») вряд ли реален для всех. Вполне допустимо, если здоровый мужчина выпьет по поводу праздника бокал-другой шампанского или пару рюмок водки.

2. Пить напитки только натуральные.

3. Не пить на голодный желудок; не пить при плохом самочувствии; не пить, если предстоит: вести автомашину, работать, тренироваться.

Когда у ведущего машину челове-

Стив Шенкман

СПОСОБЫ

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Фото О. Горбатюк

ка 0,8 промилле алкоголя в крови, вероятность аварии со смертельным исходом возрастает в четыре раза. 0,8 промилле содержится в крови человека, который выпил стакан пива, 20-граммовую рюмку водки или полстакана шампанского. Чаще всего мужчина, которому предстоит вести машину, выпивает в компании. Тот, кто с ним пьет, в полной мере разделяет моральную ответственность за все, что может случиться с этим человеком на дороге.

4. После первой рюмки начать строгий контроль за своим состоянием, так как содержание алкоголя в крови достигает максимума в среднем через час после принятия, если выпить натощак, и через два-три часа при хорошей закуске. После первых симптомов воздействия алкоголя (чрезмерная раскованность, болтливость и т.п.) надо немедленно прекратить пить.

5. Не курить в перерыве между двумя рюмками, так как никотин резко усиливает действие алкоголя.

6. Помнить, что в душном поме-

щении и при жаре воздействие алкоголя значительно возрастает. Соответственно замедляется в тех же условиях и вывод алкоголя из организма. На холоде и при чистом воздухе обменные процессы идут быстрее, значит, быстрее выводится и алкоголь из крови. Считается, что после 150-200 граммов водки алкоголь полностью уйдет из организма не раньше чем через 8-10 часов.

7. Не пить, когда пить не хочется. Чаще всего нарушение именно этого правила и ведет в конечном итоге к алкоголизму. Мужчина не должен ни при каких условиях позволить навязывать себе чужую волю: если он не хочет выпить, то его не должны заставить ни уговоры, ни ложно понятое чувство солидарности. За столом должен царить демократический закон: кто не хочет пить, тот не пьет.

Приемы самовнушения

Говоря о культуре потребления спиртных напитков, нельзя не упомянуть и о таком существенном факторе, как настройка на правильное поведение, на надежный самоконтроль. Известный врач-психиатр Владимир Леви писал в книге «Искусство быть собой»: «Некоторые люди безобразно пьянеют только потому, что безответственно относятся к своему поведению. А безответственность эта состоит не только в нарушении дозы, правил закусывания и т.д., но и в том, что эти люди не хотят или не умеют проводить заблаговременное самовнушение, которое при той же концентрации алкоголя в крови удерживало бы их самочувствие и поведение на должном уровне. Именно в этой предварительной самонастройке и заключается, видимо, основной секрет пресловутого *умения пить*».

Практика показывает, что огромную помощь в избавлении от тирании алкоголизма оказывает аутогенная тренировка. Особенно эффективна она на начальных стадиях алкогольного привыкания. Психотерапевты и наркологи отмечают, что наиболее эффективно воздействие аутотренинга на начинающих выпивох, а также на бывалых алкоголиков сразу после лечения.

Специалисты рекомендуют использовать следующие формулы самовнушения:

Я совершенно спокоен, уверен в себе и свободен.

Алкоголь безразличен для меня.

Мне приятно быть трезвым.

Водка противна. Вкус вина отвратителен.

Я рад, что алкоголь меня не привлекает.

Пьяный человек гадок.

Я совершенно спокоен и уверен в своих силах.

Мне неприятно даже думать о спиртном.

Я тверд и непреклонен в отвращении к алкоголю.

Я справлюсь.

Поскольку у мужчины, начинающего поддаваться привычке к алкоголю, заметно слабеет воля, он может сам не справиться со случившимся с ним несчастьем. Помощь может оказать близкий человек, пользующийся его полным доверием: жена, мать, отец, друг. Вдвоем осваивать приведенные выше формулы самовнушения легче, и эффект от таких совместных занятий очень значителен. Известно огромное число случаев, когда после двух-трех недель постоянного самовнушения отвращения к алкоголю люди вырабатывали стойкий иммунитет против опасной привычки.

Из книги «Мы — мужчины»

Елена Рулева

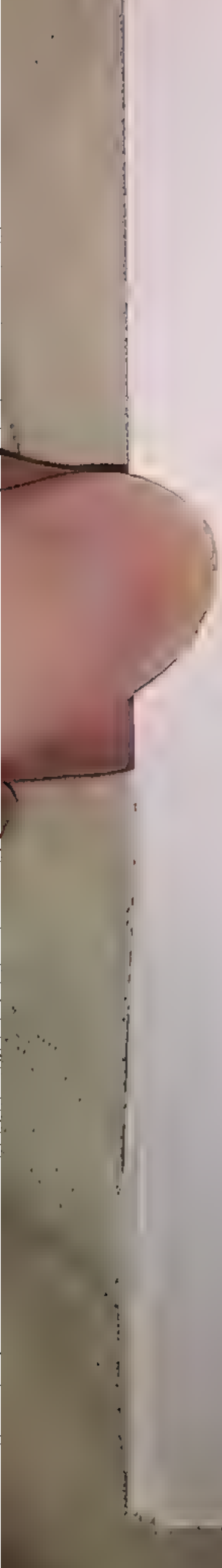
КИНО

Эльдар Рязанов и ЭЗОПЕРИКА

Судьба подарила мне встречу с Эльдаром Рязановым. Он тогда снимал свою последнюю пока комедию «Привет дуралеи» Я провела на съемочной площадке весь день Все, кто был на съемке, к концу дня безумно устали Кино — дело выматывающее Но, глядя на Эльдара Александровича, все не-

вольно подтягивались. Я заметила, что большая часть съемочной группы старалась держаться около него, даже когда в этом не было необходимости. Так люди подсознательно выбирают места, освещенные солнцем. От него исходила сумасшедшая энергия. Глаза светились детской влюбленностью в свою новую картину. Никакой запыленности, усталости, цинизма, объяснимых возрастом и положением.

Мне интересно было узнать, как Эльдару Александровичу удается поддерживать себя в такой хорошей форме. Рязанов долго смеялся: «Это я-то пример хорошей формы?! Насчет психики согласен. А вот на предмет физики вам лучше порасспросить какую-нибудь фотомодель. У меня, например, борьба с лишним весом закончилась победой последнего».



— Как же вы с ним боролись?

— Происходил весь этот кошмар в Институте питания — я там лежал три раза. И каждый раз худел на 20-25 килограммов. Которые потом, конечно, благополучно набирал. Пока были свежи в памяти муки, которые я терпел в этой камере пыток, я еще как-то держался. Потом жуткие воспоминания слабели, и-все возвращалось на круги своя... Поехал в одну командировку — привез два кило, поехал в другую — еще полтора-два. Через шесть-девять месяцев я снова приходил к своему исходному весу. При этом, заметьте, в Институте были созданы условия, близкие к блокадному Ленинграду. А поскольку попасть туда было не так-то просто, все вели себя в общем-то очень сознательно. И добровольно терпели адовы муки.

Само голодание проистекало под наблюдением врача. Вокруг института стоял высокий забор, перелезть через который и профессиональному каскадеру было бы не под силу, а уж с таким животом — сами понимаете... При этом охраннику было приказано никого не выпускать — на тот случай, если у кого-нибудь вдруг ослабеет воля. Правда, если наиболее оголодавшие давали охраннику десятку, он, конечно, их выпускал. Так что худели самые сознательные, настоящие герои.

Ложиться в Институт надо было исключительно со своей кружкой. Это, видимо, потому, что кружки у нас в стране всегда были в большом дефиците, недаром их приковывали цепью на вокзалах...

Отделение, в котором я лежал, называлось «отделение тучников» Само это слово меня очень задевало, какое-то оно унизительное, прямо скажем, не оздоравливающее. Вы только вдумайтесь — тучник! Ну, назвали бы, предположим, «отделение толстяков», по-моему, очень симпатично и совсем не обидно. Но тучник... Это слово как будто специально концентрирует внимание на проблеме. А ведь при лечении, как мне всегда казалось, от проблемы лучше отвлекать...

Было там еще много всяких несуразностей. Например, такая. В соседнем отделении лежали дистрофики, которых откармливали на глазах у изголодавшихся тучников. В обеденное время дистрофики нестройными рядами подтягивались к столовой,

где их ждали всякие высококалорийные деликатесы. При этом кормить их все равно приходилось насильно — в час по чайной ложке. Тучники же загодя несли караул около столовой, суча ногами от голода и держа наготове уже упоминавшиеся кружки. А их ждала только законная порция тушеной капусты на воде с совершенно безвкусной вываренной морковью... И так изо дня в день. Есть мне хотелось постоянно и нестерпимо. И чтобы не думать о еде, я работал как сумасшедший — писал почти без перерыва стихи, сценарии, набрасывал всякие планы... Но тем не менее в какой-то момент я не выдержал и впал в грех.

С двумя другими тучниками мы подбили повара, который ежедневно варил для нас капусту на воде, приготовить настоящую еду — картошку с мясом. Повар был тощий, но готовил классно и, как мне показалось, обрадовался возможности блеснуть. Мы купили коньяк, повар приготовил настоящее жаркое. Все это было надежно упрятано до той поры, пока все врачи, кроме дежурного, не ушли домой. И тут начался пир.

Мы чувствовали себя в этот момент самыми счастливыми людьми на земле. Риск был немалый. Повар шел на должностное преступление — если бы нас застукали, то его сейчас же уволили бы с работы. Мы бы, в свою очередь, тоже поплатились и весьма жестоко: пойманный с едой тучник подлежал немедленной выписке, к тому же без бюллетеня, что грозило в те времена нешуточными неприятностями. Но еще хуже было то состояние похмельного раскаяния, которое наступило на следующий день, когда надо было взвешиваться.

Порядок в Институте питания был такой: каждый взвешивался сам и результат сообщал врачу. Взвесившись утром после ночного пира, я пробурчал врачу: «Странно, что-то я сегодня не похудел!». И записал себе в результаты вместо прибавившегося килограмма ноль. Сам же при этом думал: «Ну как же так, я же лег сюда добровольно, надо взять себя в руки» и т.д.

Каждый, кто выписывался из этого каземата, давал по традиции прощальный бал. Это, конечно, от радости великой, что для него уже все позади. Тучники объедались разносолами, удержаться было невозможно, и все дружно поправлялись на килограмм-другой. И тоже говорили врачу, пряча глаза: «Что-то я сегодня не похудел...» Вот такая была история. Я там очень измучился, но в то же время и закалился — потом чувствовал себя так, словно в мирное время пережил блокаду.

— Может, стоило заняться самовнушением, чтобы легче переносить голод?

— Я в этом вопросе абсолютно невежественен. Не могу сказать, что считаю все это бредом. Просто я никогда этим не занимался, и у меня нет никакого мнения на этот счет.

— Мне казалось, что такой фильм, как «Предсказание», мог снять только человек, увлеченный метафизикой. Идеями, которые могут материализовываться, наказывать своих создателей, изменять время и пространство... Откуда появился такой сюжет, если мир эзотерики вам совершенно чужд?

— Сейчас вы опять сильно удивитесь, но я взял его из своей собственной головы. И как он там очутился, я опять же объяснить не могу. Просто пришел один элемент сюжета, затем другой... Когда сложилась полная картина, я сел писать. Причем этот сюжет так неотступно требовал реализации, что я начал писать его, еще не закончив снимать фильм «Небеса обетованные». Обычно я так не делаю. У меня есть строгое правило: двумя вещами одновременно не заниматься, концентрироваться на чем-то одном. А тут я на это правило наплевал и писал как заведенный — по субботам, по воскресеньям, в свободное от съемок время... В результате одновременно с фильмом была готова повесть.

— А вы не боялись, что «Предсказание» не поймут?

— Была такая мысль. То есть бояться-то не боялся, но думал, что зритель ждет от меня комедии. А тут, как вы говорите, эзотерика... Я и слова-то такого не знал! Я, конечно, не сомневаюсь, что есть в природе нечто, что больше нас, перед чем мы должны краснеть, отчитываться и т.д. Наверное, каждый воспринимает эту силу на своем уровне понимания. Верующие называют эту силу Богом. Что ж, это прекрасно, когда для человека существует Бог... Но видите ли, основная фаза моего развития пришлась на такое время, когда атеизм был скрещен с вандализмом. Вандализм мне, безусловно, не присущ ни в каком виде, но вот атеизм... Он сидит во мне очень глубоко, и какой-то он... первозданный, неосознанный. А к верующим людям я отношусь с уважением.

— Ваша новая комедия «Привет, дуралеи» продолжает тему «Предсказания»?

— Безусловно. Ведь в центре ее — прекрасные, необыкновенные люди. Незащищенные, милые, как бы не вписавшиеся в нашу жесткую жизнь. И как ни странно, в основе сюжета — идея реинкарнации. Этот сюжетный ход придумал мой соавтор Алексей Тимм. Главный герой, дуралей Юрий Каблуков, которого играет известный мим Вячеслав Полунин (это его дебют в кино), по профессии филолог, кандидат наук. Чтобы как-то прокормиться, он устроился мойщиком памятников. По ходу фильма он встречает девушку по имени Ксения (Татьяна Друбич), такую же неустроенную, как и он сам. У нее высшее образование, но она продает в магазине книги и постоянно обсчитывается, потому что катастрофически теряет зрение. Из магазина ее, естественно, выгоняют... Каблукову снится странный пророческий сон: будто в своей предыдущей жизни он был преуспевающим окулистом и в 17-м году успел спрятать фамильные драгоценности. Причем Каблуков даже помнит, куда спрятал. Сразу же хочу оговориться: увлекла меня в этом сюжете не идея реинкарнации, а история любви. Ну а реинкарнация — это просто способ подачи материала, его «обострения», что ли.

— Эльдар Александрович, вы человек, достаточно твердо стоящий на ногах. Это действительно так или мне показалось?

— Не показалось. Я действительно такой.

— Тогда откуда же такая любовь к незащищенному человеку,

не умеющему или не желающему отстаивать свои интересы? Ваши герои бывают и нелепы, и смешны. Этакие милые и добрые недотепы.

— Открою вам секрет: все мои герои — это тоже я, но только очень глубоко спрятанный. Мой характер в значительной степени сформировала профессия. Режиссер — это прежде всего классный организатор (не просто хороший, а именно классный — другого режиссера не будут слушать). А для этого требуется набор определенных качеств, которые мне срочно пришлось приобретать — изначально я ими не обладал. И это было очень нелегко. На каком-то этапе жизни я словно раздвоился. Во мне и сейчас живут два совершенно разных человека. Один — это тот, который необходим для профессии: решительный, активный, способный командовать и заставлять. А второй — сомневающийся, незащищенный, слабый... Таковы и мои любимые герои. Но несмотря на их слабость, у них очень крепкие нравственные устои, и если заглянуть в корень, то это сильные люди, только сила эта просыпается не сразу, а от какого-нибудь «подземного толчка».

Например, от оскорбления, когда надо защищать свое достоинство, или в экстремальной ситуации, когда надо отстаивать любимого человека, спасать любовь... Ну а с виду они, конечно, сама нелепость. Вроде даже как полупридурки... Помните, у Юрия Деточкина в «Берегись автомобиля» даже справка была о том, что он не псих. Вот у вас, к примеру, есть сейчас с собой справка о том, что вы не псих?

— Нет!

— И у меня нет. Да нам она и не нужна, у нас ее никто не спросит. А у него была. Но мне своими фильмами хотелось помочь именно таким людям. Слабым, разуверившимся... Сильным-то чего помогать? Они и так сильны. Ну вот, к примеру, зачем мне делать героем своего фильма какого-нибудь, условно говоря, нового русского? Человека, который хорошо зарабатывает, может поехать отдыхать в любую часть земного шара, может нанять любого врача или гувернера ребенку? Ничего плохого об этих людях я сказать не хочу, просто у них все в порядке, они в поддержке не нуждаются. А теперь возьмем героев моей последней комедии. Кто они? Ученый, моющий памятники, и близорукая девушка, которая слепнет, так как денег на операцию у нее нет. Это у нас в картине ее проблема чудесным образом решилась: дуралей Каблуков оказался на поверку не таким уж дуралеем, нашел свой фамильный клад и заплатил врачам, чтобы вернуть любимой зрение. Ну а в реальной жизни как складывается у таких людей судьба? Именно таких людей хочется как-то поддержать, ободрить. Что я и делаю по мере сил.

— У вас это действительно получается. Может быть, вы владеете искусством киноврачевания?

— Я никогда не ставлю перед собой такую задачу — создать что-нибудь оптимистически-здоровое! Я просто отражаю свои собственные внутренние потребности, свое мироощущение. Я человек эмоциональный, ну и фильмы, соответственно, такие же.

— Говорят, физические и нрав-

ственные страдания очищают человека, совершенствуют его дух...

— Когда неудачи приходят в нашу жизнь, мы их дружно проклинаем. Но ведь зачем-то они нам посланы! Насчет страданий нравственных я уверен: да, они нужны. Это как очень горькое, но действенное лекарство. Человек, который не страдал, не может на зрелом уровне ни мыслить, ни творить, ни любить... Но вот насчет страданий физических я не согласен абсолютно. Они унижают — и ничего больше. Боль не нужна человеку, как не нужна война, как не нужно никакое насилие... Никого это не очищает. Единственное, чему учит боль, — состраданию.

Как-то раз я захромал, попал в больницу, потом месяц на костылях ходил. В моем сознании после этого произошла трансформация. Я к хромым и увечным стал относиться совсем иначе, потому что на собственной шкуре прочувствовал, чего им стоит каждый шаг по этой земле. Но никакого душевного подъема я при этом не испытал. И ни от чего меня это не очистило. Измучился и все. Но навсегда запомнил эту боль, испытал счастье от того, что она прошла, и навсегда унес в себе сострадание к тем, кто выздороветь не может.

Иногда я думаю: жалко, что мужчины не могут испытать родовую боль. Возможно, пережив ее, они и к детям своим относились иначе бы. Выходит, физические страдания нужны для того, чтобы испытать острую радость жизни, когда они наконец закончатся, и сочувствие к себе подобным. Но все равно хотелось бы, чтобы страданий было поменьше...

Коэффициент эрудиции

Назовите авторов этих стихотворений

1.

Сегодня не будет поверки,
Горнист не играет поход.
Курсанты танцуют венгерку, —
Идет девятнадцатый год.

2.

Горька судьба поэтов всех племен;
Тяжеле всех судьба казнит Россию...

3.

О, говори хоть ты со мной,
Подруга семиструнная!
Душа полна такой тоской,
А ночь такая лунная!

4.

Мне ни к чему одические рати
И прелесть элегических затей.
По мне в стихах все быть должно
некстати,
Не так, как у людей.

5.

Любовь не вздохи на скамейке
И не прогулки при луне.

6.

За рекой гармонь играет —
То зальется, то замрет...
Лучше нету того цвету,
Когда яблоня цветет.

Ответы на стр. 94

Валентина Журба

ЗА ГОРИЗОНТОМ

Цыганка гадала...

Доктор медицинских наук, главный врач московской Клиники неврозов Андрей Гендинович Ли возглавляет Фонд парапсихологии имени Л.Л. Васильева. Ему принадлежит серьезное исследование такого малоизученного феномена, как ясновидение. В этом году вместе с известным ученым Александром Дубровым он выпустил книгу, где с позиций биологии, психофизики, медицины объясняются ясновидение, передача мыслей на расстояние и другие необычные явления, которые изучает парапсихология.

— Андрей Гендинович, спрос на услуги гадалок сегодня очень велик. Чуть ли не в каждой газете печатаются объявления с предложениями подобных услуг. Неужели действительно так много людей могут заглянуть в прошлое и в будущее?

— Могу сказать, что на сегодняшний день в России официально зарегистрировано более трехсот тысяч магов, колдунов, ясновидящих — и лишь сотая их часть в самом деле обладает какими-то необычными способностями.

Хорошая гадалка, не обладая никакими сверхъестественными способностями, выполняет роль психотерапевта, психоаналитика, коих в нашей стране большой дефицит. Да и не привык наш обыватель к таким специалистам обращаться — уж лучше к гадалке!

— Но бывает и противоположное воздействие. В одной газете я, например, прочла: «Мы оказались с этой женщиной в одной очереди. Я обратила внимание на ее глаза, они показались мне какими-то неживыми... Я сказала ей, что она скоро умрет. Она побледнела, попыталась отшутиться, мол, здоровье в порядке, нет причин составлять завещание. Она умерла через несколько месяцев»... Может быть, прорицательница, о которой, захлебываясь от восторга, рассказала газета, и впрямь профессионал экстра-класса. Но ведь то, что она делает, не предсказание, а «кодирование на смерть».

— Говоря о хорошей гадалке, я имел в виду, что она должна думать об интересах клиента и предсказывать то, что он хочет услышать. Возьмем, например, астролога, составляющего прогноз, исходя из положения звезд. Сам прогноз — это полдела, главное — как его подать. Можно сказать человеку: да, сегодня положение звезд не в вашу пользу, потому вас и преследуют неудачи. Но уже завтра картина изменится, и вы сумеете решить свои проблемы». На самом деле события пойдут своим чередом, как именно, никто не

знает. Но астролог вселил в человека надежду, дал ему импульс, тот самый первотолчок, которого человеку, не уверенному в себе, как раз и не хватало, чтобы начать действовать. А можно прочесть прогноз иначе: «Да, плохо дело, ваша планета закатилась, будущее в тумане». Человек уйдет в тревоге, ему еще труднее будет жить. Вот это и в самом деле «кодирование» — на неудачу, на бездействие. А закончиться это может неврозом, депрессией или одной из тех болезней, которые врачи называют психосоматическими, — язвой желудка, диабетом, полиартритом.

— Андрей Гендинович, а каков сам механизм предсказания? Возьмем, к примеру, самый примитивный способ — цыганка берет твою руку, что-то бормочет...

— Сами слова, их монотонный ритм, поглаживание ладони — не просто ритуал, а настройка на клиента. Гадалке нужно «раскачать» психику человека, почувствовать его эмоциональное состояние — войти с ним в резонанс. Человек еще только обдумывает свой вопрос, а у гадалки уже готов ответ. Она «считала» нужную информацию с выражения лица клиента, микродвижений мышц руки, говорящих о его готовности решить проблему так или иначе. Как правило, мы ведь знаем, чего хотим — на уровне интуиции, смутного предчувствия. Но слабый человек потому и слаб, что сам себе не доверяет. Для него важно, чтобы кто-то другой, более опытный или более авторитетный, подтвердил правильность решения. Он может доверить это и цыганке, считая, что она в линиях ладони видит то, что ему предначертано.

Представим себе бизнесмена, который обратился к прорицателю с просьбой выбрать наиболее выгодный проект. Как это сделать, не понимая сути дела? Задача прорицателя — выслушать все варианты и настроиться на клиента. Бизнесмен и сам внутренне знает, какой проект предпочтительнее для него, но он не слышит тихого голоса своей интуиции. Нужен «толмач», который бы перевел неясные ощущения в убеждение. Гадалка, астролог, точно так же, как психотерапевт, разрешает человеку следовать своим склонностям и получать то, что он хочет. Как видим, никаких чудес не происходит — информация о человеке черпается от него самого. Чтобы ее получить, нужны лишь развитая интуиция и хорошее знание психологии.

— Я знаю человека, который не только по фотокарточке, но даже по почерку может рассказать, что было и что будет с человеком. Чтобы получить такие сведения, ему необходимо войти в особое состояние сознания. Я наблюдала, как он разговаривал с женщиной, у которой сын уехал с крупной суммой денег на Дальний Восток, чтобы открыть там свое дело, и как в воду канул. Розыск ничего не дал. Мать хотела узнать только одно: жив ли? Если бы он просто сказал: успокойтесь, жив-здоров, только не на Дальнем Востоке его надо искать, а в Каневе, где живет его первая любовь, женщина бы не поверила. И он начал с таких деталей, которые известны только в семье. Вряд ли это можно объяснить лишь интуицией и знанием психологии.

— Вот это уже не массовое гадание, о котором мы до сих пор говорили. Это Божий дар. Людей, обладающих им, очень мало. И это не скупость природы, а ее глубокая мудрость. Недаром истинное ясновидение эффективно работает лишь в экстремальных ситуациях, когда речь

идет о жизни, о сохранении человека. А на вопросы: куда вложить деньги? за кого выйти замуж? — ясновидящий и отвечать не станет, это не в его природе, здесь достаточно интуиции. Недаром и сам миг озарения краток — самое большее тридцать секунд! Очень редко это информация в чистом виде, чаще — какие-то общие представления, картинки, символы, чувство тревоги, дискомфорт. Толкование озарений — самое уязвимое место в ясновидении, потому и ошибок много.

— В газетах, по радио каждый день объявления: «Приворожу любимого, верну мужа в семью, сниму порчу, сглаз...» Предлагается «подправить» судьбу в свою пользу. Как вы относитесь к такого рода занятиям?

— Крайне отрицательно! По сути дела, здесь речь идет уже не о «считывании» информации с клиента, а о воздействии на биоэнергетику другого человека. «Сглаз», «порча», «приворот», «заклятье» — эти понятия из арсенала народной магии обозначают лишь степень вмешательства в биополе. То есть одному человеку обещают благо за счет вреда, наносимого другому человеку. Надо ли говорить, что такая магия, даже если она не приводит к желаемым для «заказчика» результатам, лишь нагнетает напряжение, добавляет агрессии, которых в нашей жизни ныне и без того избыток.

Несколько лет назад при фонде парапсихологии мы открыли группы обучения приемам экстрасенсорики. Цель была самая благая — научить людей помогать себе и близким в простых случаях недомогания. Представьте себе, едва ли не каждый второй хотел обладать этими знаниями, чтобы насолить другим!

— Но ведь, как я слышала, энергетический удар возвращается, словно бумеранг, и к «заказчикам», и к самим «мастерам магических наук».

— В таком случае трупов на улицах было бы не счесть. Нет, приборами не удалось зафиксировать эффект такого «бумеранга». Но и бесследно это зло не проходит. У женщины, желающей любыми способами вернуть мужа или отомстить сопернице, какие могут быть чувства? Злость, ревность, отчаяние. Они разрушительны сами по себе.

Вы видели, наверное, в кино такие красочные сценки: колдун протыкает иглой куклу-«двойника», и человек, на которого направлено заклятье, умирает. На самом деле воздействие на биополе происходит постепенно. Но чаще это просто самовнушение. Ведь на наше биополе воздействуют каждодневные стрессы, переутомление, всяческие неурядицы. И вот соседка или подруга участливо спрашивает: «Что-то ты переменилась, может, тебя сглазили?» Эффект тот же, что и при гадании с плохим прогнозом: включается воображение, и запускается механизм болезни. Именно в таком состоянии люди чаще всего и приходят к нам в Клинику неврозов. А наши специалисты именно в этой пограничной зоне и работают. В основном они используют обычные психотерапевтические методы и приемы, но, если требуется, к психотерапии добавляется и биоэнергетическое воздействие. Я заметил, что в нашей стране люди вообще имеют тягу к воздействию извне — гипнозу, внушению. Может быть, сказывается наше тоталитарное прошлое: человеку нужен поводырь. А может быть, все дело в том, что сознание человека по своей природе мифологично, потому-то он так легко верит в чудеса.

Евгений Гаткин,
кандидат медицинских наук,
мастер спорта по самбо

РИСК

ПРЫГНУТЬ С ПАРАШЮТОМ

Однажды меня пригласили прыгать с парашютом. Мне, человеку сугубо земному, всегда казалось, что я рожден ходить или бегать, в крайнем случае на чем-нибудь ездить. Я панически боюсь высоты. Уже в нескольких метрах над землей меня начинает мутить. Но в тот день мне почему-то показалось, что я должен сделать это.

Погода стояла скверная. Сильнейший ветер и низкая облачность — условия не лучшие для прыжков. Мастерам не хватает высоты из-за затянувших небо темных облаков. А людям, впервые решившимся прыгать, сильный ветер вообще противопоказан. Дело в том, что для более или менее мягкого приземления на десантном парашюте скорость ветра должна быть не более 5 м/с. Геометрия этого устройства такова, что даже при полном штиле он все-таки идет не строго вертикально, а как бы спускается с горки, поэтому имеет не только вертикальную, но и горизонтальную скорость. Она равна примерно 2,5 м/с. Если дует в спину, то скорость ветра плюсуется с горизонтальной скоростью парашюта. Если же ветер дует в лицо, то от его скорости эта горизонтальная скорость отнимается. Другими словами, если при скорости ветра 5 м/с положение приземляющегося парашютиста правильное, то скорость встречи с землей будет равна 2,5 м/с.

В первый подъем пошла группа опытных парашютистов, а мы остались ждать погоды.

Наш инструктор Вася Родин, двухметровый гигант с детской улыбкой, рассказывал и показывал, как надо приземляться, используя для этого специальные трехуровневые тумбочки. Это три площадки, приподнятые над землей на 1, 1,5 и 2 метра. С них мы и тренировались прыгать.

Я узнал, что приземляться следует на обе плотно сжатые ноги, затем резко повалиться на спину. Если приземляться на одну ногу, поставленную неровно, то перелом или растяжение связок обеспечены. В силу некоторой колесообразности ног одновременно плотно сжать ступни и колени для меня не самая простая задача. Инструкторы при отработке этого упражнения применяют один нехитрый прием, который помогает правильно поставить ноги: между ступнями курсант зажимает короткую палочку. Его задача — спрыгнуть с тумбочки и не потерять палочку. Если ступни ставятся правильно, а колени непроизвольно разводятся, то палочка вставляется и между ними, при этом инструкторы предлагают представить, что это не палочка вовсе, а бумажник, набитый конвертируемой валютой...

Потом нас повели в парашютный класс, чтобы ознакомить с устройством парашюта.

Василий объяснил нам, что готовиться к встрече с землей нужно за 100 метров. Это такая высота, на которой зеленое покрытие поля перестает быть однородным и уже различаются отдельные растения. При этом земля должна уходить из-под ног, но ни в коем случае не набегать спереди или сбоку.

В общем, пока ждали улучшения погоды, а ждали семь часов, узнали много полезного. Ветер так и не утих, но тем не менее было принято решение прыгать. Первым предстояло прыгнуть опытному парашютисту, чтобы летчик сориентировался с высотой и местом выброски. На парашютном сленге прыжок первого называется «идти на мясо».

Инструктор велел всем сесть слева направо по мере убывания веса. Я со своими шестьюдесятью пятью ки-

лограммами среди юных акселератов оказался последним. Нас построили, и по команде: «Налево!» мы из шеренги превратились в колонну. Я тут же стал первым и, услышав долгожданную команду: «В самолет!», гордо двинулся к стрекочущему АН-2.

Отец рассказывал мне, что всегда шел к самолету первым, а покидал его последним, потому что легче него в расчете никого не было. В общем, пока мы идем к самолету и рассаживаемся соответственно своим номерам, я расскажу, почему этот день стал для меня таким значительным.

Дед мой погиб в гражданскую войну, когда его первенцу, моему отцу, исполнился только месяц. А в 13 лет папа остался совсем один. Он заработал деньги, рисуя вывески для ярмарки, и с Украины приехал в Москву. Это было в 1934 году.

Он любил и хотел учиться, но об этом не могло быть и речи. Нужно было зарабатывать на жизнь. Стал торговать папиросами вместе с такими же, как и он сам, беспризорниками. Эти мальчики не олицетворяли собой рафинированную культуру и высокую мораль. Среди них было много карманников. Неизвестно, чем бы все это закончилось для отца, если бы самый первый его вояж в чужой карман не стал последним. Человек в хорошем пальто поймал его за руку и вывел из трамвая. Более жгучего стыда ни до, ни после папа не испытывал. Мужчина же, вопреки ожиданиям, не повел его в милицию. Порасспросив, кто он и чем занимается, почему таскается по Москве голодный, отвел в ресторан «Якорь» (он до последних лет существовал на Тверской), накормил, а потом предложил идти работать на парашютный завод. Это был первый советский парашютный, организованный замечательным инженером-парашютостроителем Михаилом Алексеевичем Савицким, лично знавшим Глеба Евгеньевича Котельникова, изобретателя ранцевого парашюта.

Поймавший папу за руку человек был секретарем партийной организации завода. Звали его Леонид Бенькович. Он привел начинающего воришку-карманника к Михаилу Алексеевичу, и тот заменил ему отца. Помню, как на нашем новоселье я, четырехлетний, сидел на коленях у доброго дедушки, а папа суетился рядом, счастливый и гордый. Больше, правда, я Михаила Алексеевича не видел — он вскоре умер. Тогда я первый раз видел, как отец плачет.

В 16 лет папа с группой молодых людей с завода поступил в парашютную школу, а еще через год закончил ее и был переведен в летную. В мае 1941 года он окончил Горьковское военно-политическое училище и был распределен в 4-й Воздушно-десантный корпус. Воевал с 22 июня до последнего дня Великой Отечественной в парашютных частях и в авиации ВДВ. С 1942 года служил в частях, которые сейчас называют «Спецназ». Учился в диверсионной школе. Прыгал ночью в тыл врага. В г. Сталино (нынешний Донецк) он во главе группы из пяти человек в форме обер-лейтенанта выходил на разведку под видом начальника немецкого патруля. После того как его бомбардировщик сбили в 100 км от линии фронта и он, раненый, добрался к своим, он больше не летал.

Отец прыгал с парашютом и после войны. Был участником всех воздушных парадов в Тушино до 1965 года. Был, кстати, инструктором по парашютной подготовке у космонавта Светланы Савицкой.

Он выполнял такие головокружительные трюки, которые, кажется, до сих пор еще никто не повторил. На-

пример, парашютировал на шестнадцатиметровом вымпеле. Потом, не выпуская его из рук, открывал парашют и в воздухе играл на фанфаре «Слушайте все!». К началу шестидесятых у него было более семисот прыжков.

После всех ранений у отца было повышенное артериальное давление, и в 43 года он закончил прыгать.

В тот момент, когда я впервые поднялся в воздух с парашютом за спиной, мне было 43 года...

Во время взлета инструктор каждому пристегнул карабин вытяжного фала к специальному тросу, и стало ясно, что прыжок уже неотвратим.

Я посмотрел на товарищей. Лица спокойные. Ни страха, ни возбуждения на них нет. Но сосредоточены. По самбистской привычке я не думаю о том, что должно произойти после стартовой команды: когда начнется — посмотрим... Вообще ни о чем не думаю. Это состояние физиологи называют «запредельное торможение»: на все смотришь как бы со стороны.

Но вот самолет на заданной высоте. Он пару раз накреняется так, что в иллюминаторах видна земля. Наконец инструктор распахивает дверь. Первая тройка по команде встала и приготовилась. Загорается фонарь, коротко ревет сирена. Парашютисты по одному подходят к дверному проему. Легкий хлопок инструктора по плечу стоящего перед пропастью, команда: «Пошел!». Один за другим ребята уходят вниз. Мне с моего места не видно, как раскрываются парашюты, но купола вдруг появляются в дверном проеме.

Самолет идет на следующий круг. Трое сидящих на нашей стороне встают, и все повторяется. Инструктор втягивает в самолет очередную порцию вытяжных фалов, отстегивает их, и самолет заходит на последний круг. Очередь последней тройки. Василий снимает все на видеокамеру, одолженную мной у шурина. Фонарь! Рев сирены! Все!

Первый встает у края и уходит вниз. Второй — через несколько секунд. Я — последний. Подхожу к проему. Встаю в исходную позицию: правая нога на пороге, левая сзади. Берусь руками за края двери. Вниз не смотрю, только перед собой. Легкий шлепок: «Пошел!» Толкаюсь руками и ногами. Проваливаюсь в пустоту. Мое тело мне уже не принадлежит, его вращает что-то могучее, чему сопротивляться бесполезно. Рывок! Ноги в тяжелых ботинках взлетают выше головы и, описав дугу, падают вниз. И вдруг все меняется. Я стою в подвесной системе надежно и прочно. Подтягиваюсь и перевожу ножные обхваты к подколенным ямкам. Теперь сижу удобно и комфортно. Вокруг тишина. Только слышен свист ветра в парашютных снастях. Других парашютистов не вижу. Где-то внизу земля, как нарезанный пирог. По инструкции следует осмотреть купол. Пытаюсь задрать голову, но из-под обреза шлема мне почему-то не хватает угла зрения. Оставляю эти попытки, понимая, что все в порядке. Теперь следует найти стропы управления.

На ощупь нахожу бобышку и, вытягивая вниз на всю руку, чувствую, что вращаюсь вправо. Вдруг замечаю, что земля близко. Она стремительно наплывает сбоку. Перед посадкой в самолет инструктор наставлял: если земля уже рядом, не стоит выравнивать положение. Нужно готовиться к приземлению так, как уже идешь. Главное — не забыть про правильную постановку ног. Но вопреки инструкции у самой земли я доворачиваю парашют. Подо мной бежит человек и кричит: «Оставь

стропу!». Я не слушаюсь. Последний доворот. Земля очень быстро уходит из-под меня и вдруг ударяет по плотно сведенным ступням. Валюсь назад и затылком чувствую, что поле все-таки довольно жесткое. Все! Я на земле!

Сажусь на пятую точку. Парашют надувается и начинает меня тащить. Вообще-то по инструкции нужно лечь на живот и выбирать на себя две нижние стропы, тогда купол подворачивается и ложится на землю. Но бес снова нашептывает мне на ухо, что неплохо бы еще раз нарушить инструкцию, и я почему-то опять иду у него на поводу: вскакиваю на ноги и (есть и такой прием) забегаю сбоку, чтобы стропы не оставались натянутыми, и уже оттуда выбираю нижние. Купол, способный утащить быка, вдруг делается покладистым — в полном смысле этого слова и покорно ложится на траву. Ощущение эйфории и еще Бог знает чего. Ко мне подбегает юная медноволосая парашютистка, которая, собственно, и вдевала меня во всю эту парашютную амуницию. Она кричит: «Ты что сразу на ноги вскочил?! Могло об землю долбануть! В том заходе парень руку сломал...»

Я стою перед ней, как провинившийся школьник перед учительницей.

«А вообще нормально, молодец! — продолжает она без перехода.— Ты что, раньше прыгал?»

Сворачиваю купол, собираю стропы. Подъезжает ГАЗ-66, из кузова выпрыгивает огромный парень, который помогает мне сложить парашют в сумку и бросить под тент кузова. Забираемся туда. Наконец собрали всех. На груде парашютов восседает медноволосая. Я осторожно касаюсь ее рукава: «А у тебя-то сколько прыжков?» — «Мало...» — «Ну сколько?» — «Пятьдесят всего» — «Да ты же ас!».

Она улыбается.

Чувствую, что влюбился насмерть, и любовь эта какая-то неземная, заоблачная, тем более что она годится мне в не очень ранние дочки.

Все, кто прыгнул, возбуждены и смешливы. Даже тот парень, который сломал предплечье (он воткнулся рукой, приземлившись по ветру). Я накладываю ему импровизированную шину и рассказываю анекдоты. Он, хоть и бледен, смеется вместе со всеми.

«Ну что, будешь еще прыгать-то?» Он посмотрел на меня, как на инопланетянина: «Конечно!»

Так что же заставляет людей, существ вполне земных, надевать акваланг, парашют или спускаться под землю в спелеологическом снаряжении? Может быть, это генетическая память, и природа таким образом доказывает нам, что человек — лишь одно из ответвлений эволюционировавших существ и вообще-то имеет общих предков с рыбами, птицами, белками-летягами и кротами...

Может быть, нам поэтому периодически хочется воплотиться в свое природное начало... Как физиолог я вполне допускаю такую теорию, но хочу сказать не о мотивациях.

У прошлых поколений была идеология, пусть не самая гуманная и рациональная для конкретного человека, но государство было великим. Можно спорить об этом величии (хотя что может быть бесполезнее спора!). Кто знаком с историей, знает, чем заканчивали все великие государства — крахом и появлением так называемых «потерянных поколений».

Те, кого я видел на аэродроме, были в основной своей массе людь-

ми молодыми. Когда я смотрел на них, у меня не складывалось впечатление, что они могут стать «потерянным поколением». Они счастливы, у них есть небо, есть друзья, и устремления их возвышенны (выше вроде и некуда)...

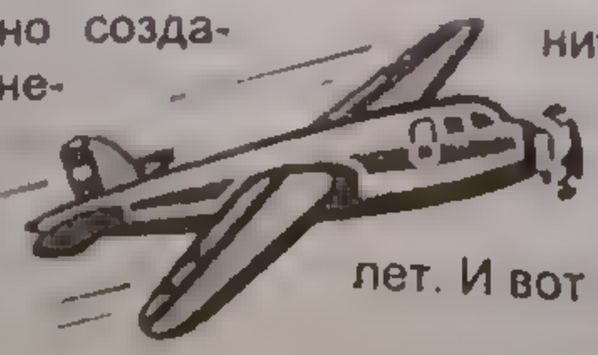
Человек ощущающий эйфорию от выхода из самолета, отличается от того, который испытывает ее от наркотиков и буйств. Человеческому организму для гармоничного существования часто не хватает стресса. В общественном сознании стресс ассоциируется только с отрицательными эмоциями, нервотрепкой и расстройством здоровья. На самом деле разрушителен дистресс (психофизиологический срыв). А стресс — это адаптационный (приспособительный) механизм, позволяющий организму нормально функционировать в быстро меняющихся условиях внешней среды. Когда происходит выброс адреналина и активация эндоморфинов (наркотических веществ, вырабатываемых в структурах головного мозга), называемых также опиоидами, организм настраивается на нормальную работу в необычной для себя обстановке.

Выходит, парашютный прыжок — тот же наркотик, только полезный. Он заставляет организм мобилизовать собственные защитные силы. Свободное падение и парашютирование, конечно же, для физиологии человека состояния неестественные. Находясь в воздухе, он пребывает в так называемой агрессивной среде. Стрессовые реакции выработались у живых организмов в процессе эволюции именно для защиты от агрессивной среды. Искусственно создавая себе стрессы, человек немножко обманывает природу и таким образом укрепляет свое физическое здоровье и улучшает психическое состояние. Он делается более собранным и волевым. Ведь, согласитесь, нужна немалая решимость для того, чтобы шагнуть за пределы летящего самолета.

Как и прежде, я ежедневно хожу на работу, занимаюсь спортом, готовлю докторскую диссертацию, лечу больных, тренирую спортсменов, играю с дочками или просто откровенно валяю дурака... В общем живу нормальной человеческой жизнью, но у меня появилось новое чувство — тоска. Я вдруг замечаю, что делаю сейчас что-то механически, а сам думаю об АН-2, парашюте за спиной, о небе и чувстве полета. Ежедневно по несколько раз кручу видеокадры и вновь переживаю то, что вижу на экране: подхожу к двери, берусь за край, толкаюсь — и вот уже в кадре моя распластанная в воздухе фигура с вырастающим за спиной парашютом. В прогнозе погоды интересуюсь прежде всего тем, какова сегодня скорость ветра. И боюсь... что по каким-то причинам это больше не повторится.

Сейчас я чаще, чем раньше, вспоминаю отца. Ловлю себя на том, что говорю теми же словами, что и он, явственно вижу его глаза и тоску в них, когда он поднимает голову и вдруг замечает самолет, описывающий над Тушино круги и выплевывающий парашютистов.

В последний день жизни он говорил (уже с трудом): «Если бы было можно....я бы сейчас прыгнул... Отделиться бы еще смог, но вот приземлиться живым вряд ли... Не знаю, поймешь ли ты меня, но больше я ничего не хочу...» Через несколько часов его не стало. С того дня прошло четырнадцать лет. И вот теперь я его понимаю...



Марк Хромченко

АРТИСТ

Рожденный петь

Во второй половине 50-х годов руководство Большого театра решило омолодить состав солистов оперы. На пенсию вывели многих именитых певцов, долгие годы составлявших славу ГАБТа. Среди них был и отец. Сменить ритм жизни ему оказалось дьявольски трудно. Не помогали ни гастрольные концерты (их количество резко возросло), ни преподавательская деятельность.

На память о том периоде остался портрет, написанный моим приятелем Вадимом Смирновым, молодым художником. Я надеялся, что позирование хоть в какой-то степени отвлечет отца от мрачных мыслей. Но увидев, каким проступает на холсте лицо, моя жена попросила художника смягчить его, приглушить слишком правдивое отражение. Сегодня я о том первом варианте очень жалею: из переписанного холста вытекла поразительно точно схваченная, страдающая живая душа.

Отцу понадобилось несколько лет, чтобы научиться находить радость жизни в других ее проявлениях. Он гордился розами, которые они с мамой разводили на даче. Хвалился, угощая друзей дома, вином собст-

С. Хромченко в роли Синодала, опера «Демон»

венного изготовления, выдержанным в специально подаренном ко дню рождения дубовом бочонке. И все годы, без малого сорок, проведенные им в стенах Гнесинки (преподаватель, доцент, профессор), он искренне радовался успехам своих студентов, обучению которых отдавался с той же страстью и ответственностью, с какой раньше — Большому театру. Почти у всех его учеников удачно сложилась творческая жизнь — на

Окончание. Начало в № 7, 8 за 1998 г.

эстраде, в популярных ансамблях, в знаменитом хоре, на оперной сцене. Он мог говорить о них бесконечно, и, вспоминая эти наши обсуждения, я начинаю понимать, что больше всего он гордился теми, кто наиболее усердно впитывал (помимо технических премудростей) его отношение к голосу.

Да, именно студенты, а их всегда было много, не давали отцу скисать и тосковать. Много, как и все прежние годы, работая, он уже не следил за режимом, гимнастику делал только раз в день, летом не ездил к морю полоскать горло, копался на дачном участке до поздней осени, а если и пел, то в основном перед своими студентами в классе, показывая, чего хочет от них добиться. И хотя год от года не молодел, голос его не просто звучал — становился крепче и словно рвался наружу. Правда, спеть всю оперу было ему уже не под силу — для этого, как ни крути, требовалось другое дыхание, другая физическая мощь (когда-то он терял за спектакль до трех килограммов). Но на романс или песню сил вполне хватало, в чем он убеждал нас едва ли не ежедневно. Увы, никто ему ничего не предлагал, никто никуда не звал.

Когда ему перевалило за шестьдесят, отец вдруг не выдержал, преодолел когда-то им самим для себя установленные правила ни у кого ничего не просить и отправился к руководству Радиокомитета.

Ему предложили пробную запись: вот вам студия, репертуар — на ваше усмотрение, а мы соберем комиссию, послушаем и примем решение.

Спустя некоторое время экспертам была предъявлена первая запись. Искреннее изумление. Единогласно: карт-бланш на студийное время. И творческий союз с руководителем струнного ансамбля, отличным музыкантом Анатолием Цадиковским. Так состоялось возвращение тенора Хромченко к публике. С Цадиковским были записаны и зазвучали по радио циклы неаполитанских песен (грампластинку фирма «Мелодия» выпустила к его 70-летию), русского городского романса (пластинка той же «Мелодии» к 75-летию) и еврейских песен (подарок фирмы к 80-летию юбиляра). И многим трудно было поверить, что они слышат недавние записи — так молодо звучал голос певца. А он и впрямь словно бы сбросил пару десятков лет...

Однажды мне довелось выйти на сцену Большого театра. Нет, не в качестве исполнителя. Шли съемки фильма, посвященного Сергею Прокофьеву, в театре записывали фрагмент его оперы «Повесть о настоящем человеке», и я, начинающий журналист, готовил радиопередачу о молодом певце, занятом в этой опере.

Мы беседовали, сидя в первых рядах партера, а я не мог оторвать глаз от сцены, погруженной в полумрак и почти свободной от декораций, отчего она казалась громадной и, словно сильнейший магнит, притягивала меня к себе. Наконец я не выдержал и поднялся на просцениум.

Несколько ступенек приставной лесенки сбоку от оркестровой ямы, несколько шагов к суфлерской раковине. Я останавливаюсь возле нее, оборачиваюсь и скорее угадываю, чем вижу огромный зал, пространство которого лишь намечают мерцающие во тьме аварийные лампочки.

Зал пуст, я это знаю, но воображение заполняет его — от первых рядов партера до верхних ярусов. На меня устремлены сотни глаз, я слышу дыхание двух тысяч зрителей, гул их голосов и вдруг упавшую тишину: в оркестровой яме появляется дири-

жер. Он поднимает руки, мгновенная пауза — и взмахом своей палочки предлагает мне вступить... Мне?! Этот миг повторяется иногда в моих страшных снах.

Просыпаюсь я со сладостным чувством освобождения от страха. Какое счастье, что мне не нужно выходить на эту сцену! И понимаю, что у каждого в жизни есть свой страх и свое счастье. Как летчик мечтает о высоте, как профессиональный футболист страдает от пустых трибун, так и актеры готовы на все, лишь бы выйти на сцену.

Но если для меня сцена враждебна, то настоящий артист живет с постоянным ощущением сцены в себе.

С годами ощущение сцены стало неотъемлемым для отца и проявлялось даже в обыденной жизни, например за праздничным столом, когда гости произносили тосты в его честь. Мне это, скажу откровенно, казалось позой. И как-то раз, наблюдая его реакцию на очередной панегирик, я не выдержал и что-то буркнул сидевшей рядом Яньке Жеймо (дочери нашей знаменитой Золушки). Она взглянула на меня с нескрываемым удивлением и произнесла: «Ну ты и дурак! Неужели не понимаешь, что они — совсем другие люди, не такие, как ты или я. Они без аплодисментов и цветов просто засохнут».

Лишенный и намека на суетное тщеславие, отец знал, что такое честолюбие. Случился у меня по молодости грех: приглашенный своим другом на киностудию, где Михаил Ромм заканчивал съемки популярного в середине 50-х годов фильма «Убийство на улице Данте», я на три секунды попал в кадр, изображая бессловесного посетителя кафе, сидящего за столиком в обнимку с девушкой. Отцу я ничего не сказал. Но когда знакомые принялись поздравлять отца с восходящей в его семье звездой экрана, он искренне огорчился и долго объяснял мне, что уж если быть актером, то настоящим.

О том, что ему присвоено звание заслуженного артиста, он узнал от мамы, позвонив ей с очередного концерта. Было это зимой 47-го года, концерт проходил в госпитале (артисты московских театров по-прежнему считали выступления перед тяжелоранеными своим святым долгом), в дуэте с папой пел Петр Иванович Селиванов, ближайший по театру друг. На радостях друзья выпили спирта (благо госпитали и тогда не страдали от его отсутствия) и, возвращаясь домой по аллее вдоль Ленинградского проспекта, горланили все, что вспоминалось. Были и у отца отступления от своих строгих правил.

С уходом мамы жизнь отца как-то сразу обессмыслилась, даже занятия со студентами перестали будоражить, сыновья были заняты своими делами, почти не осталось друзей. Все чаще вспоминались родственники, особенно любимый дядя, его тезка, покинувший Россию в 13-м году. А уехал он при весьма необычных обстоятельствах.

Заканчивая златопольскую гимназию, он получил четверку на экзамене и остался без золотой медали, на которую имел все основания рассчитывать. И потому, когда через несколько дней убили директора гимназии, среди подозреваемых оказался и оставшийся без медали выпускник. Его арестовали, но, к счастью, деду удалось освободить внука под залог и отправить за границу. Вскоре полиция нашла убийцу, но новоиспеченный эмигрант решил не возвращаться: он уже успел поступить в университет, и к нему из России приехала невеста. След молодоженов надолго

потерялся. В середине 30-х преуспевающий инженер-энергетик отважился на экскурсию по нескольким городам Советского Союза, но отцу с ним увидеться не довелось, а переписка, понятное дело, была тогда невозможной. Оставалось одно — ждать лучших времен.

За несколько лет до смерти мамы в Москве объявилась одна из заграничных кузин, разыскала нас, и Соломона Хромченко пригласили на таинственное свидание. Оказалось, что дядюшка и его жена к тому времени уже умерли, а их дети живут в Торонто и в Иерусалиме. На прощанье отец подарил канадской родственнице кассету со своими записями. Позже эта кассета попала к кузине в Иерусалим, откуда пришло восторженное письмо с приглашением приехать.

Отец ездил к ней в гости несколько раз. Потом возникла идея о контракте с тамошней Музыкальной академией. А это означало, что появляется возможность поработать, попробовать свои силы в новых условиях. И он решился уехать насовсем.

Конечно, выучить язык он не смог — память уже не та. И ноги не пускают на далекие прогулки. И незабвенных друзей не возродить. Но от желающих учиться петь у маэстро нет отбоя, и появилась возможность посмотреть мир. После одной из таких поездок я прочитал в его письме поразившую меня фразу: «У нас украли жизнь!».

Фраза была неожиданной, потому что в прошлые годы он бывал и во Франции, и в Бельгии, и в Голландии, и в Италии и никогда не огорчался по поводу того, что в России жизнь беднее и тусклее, чем за границей. Так почему же вдруг «украли жизнь»? Но мне кажется, я его понял: у него, в своей стране достигшего предела возможностей, было отнято право проверить свой истинный потенциал на мировых сценах. По счастью, этим правом дано воспользоваться тем, кто пришел в Большой после него, в другую эпоху...

Накануне 90-летия отца русская колония в Иерусалиме организовала его юбилейный вечер. Все, что происходило в этот день: выступления друзей и студентов академии, поздравления официальных лиц — было записано на видео. Я вижу, как папа, опираясь на палку и морщась от боли в колене, входит в зал и садится в первых рядах, как не может сдержать слез, слушая звуковые письма с голосами коллег и учеников — теплые слова Павла Лисициана, с которым они выходили на сцену Большого «гостями» Садко, поздравление Зары Долухановой, вместе с которой выступал в концертах.

Вечер завершается, отец подходит к авансцене, благодарит организаторов и гостей. Они просят его спеть, он отказывается, объясняет: «Я и сам хотел спеть для вас, но очень взволнован, не распет»... Его не слушают, продолжают настаивать. И вот он уже у рояля, распрямился (где же палка?). Я вижу другое лицо, слышу его голос. Гадаю: споет одну фразу? две? три? Нет, от ноты к ноте голос крепнет, песня звучит до конца.

Все? Нет, возникают титры: «Post scriptum. На следующий день». Я вижу отца, сидящего у пианино рядом с аккомпаниатором, поющего студента из Академии. Отец слушает, прерывает, что-то объясняет, просит повторить. Нет, опять не то. Он снова показывает, начинает петь сидя, встает...

И я не могу сказать, чей голос звучит моложе.

Алексей Григорьев

ШЕДЕВР

МОСКВА. ДОМ МЕЛЬНИКОВА

Константин Мельников в своем доме. Январь, 1966 г. Фото Виктора Ахломова

«Никогда не завидую, но, уходя отсюда, поймал себя на чувстве зависти: хотелось бы так пожить». Эту запись в октябре 1933 года сделал в книге отзывов известный художник и историк искусств Игорь Грабарь после посещения дома архитектора Мельникова на Арбате.

Странная судьба у этого человека Константин Степанович Мельников прожил долгую (1890-1974 гг.) и относительно спокойную жизнь. Во всяком случае, его, «конструктивиста» и «формалиста», советская власть не только не подвергала гонениям, но поначалу заваливала заказами и даже позволила выстроить собственный дом-мастерскую, выдав ссуду и освободив от земельной ренты. До конца дней своих он вел преподавательскую работу, и имя его вошло во все учебники архитектуры. Однако во второй половине жизни — с 1934 года — он не имел возможности осуществить ни один проект ни на родине, ни тем более за рубежом.

Нет смысла гадать, каких архитектурных шедевров была лишена наша страна. Да и то, что успел создать Мельников, а творил он преимущественно в Москве, стало из-за этого сорокалетнего забвения безымянным в глазах многих наших сограждан.

Я вырос в переулке возле Русаковской улицы, и клуб имени Русакова для меня с детства был связан с фамилией врача-коммуниста, погибшего в 1921-м при подавлении Крон-

штадского восстания. То, что это клуб Мельникова, я узнал гораздо позже. Как и то, что здание это сверху напоминает фрагмент гигантской шестеренки (1929 год, дань индустриализации). Не раз бывал я в клубе, еще чаще ходил мимо него, не подозревая, что три балкона, вынесенные архитектором в виде глухих выступов на главный фасад, — прием, впервые примененный в практике зодчества. Эти балконы могли обособляться от внутреннего помещения ширмами-стенками, становясь отдельными аудиториями, что было исключительно важно для заказчика — профсоюзов, которые тогда больших денег не имели, но от своих «рабочих дворцов» требовали исполнения самых разных функций.

Сам Мельников (опять же в духе времени) именовал свое детище в Сокольниках «оружейным залпом с прицелом в будущее». И оказался прав. Многажды обруганный в ту пору за «формализм», этот консольный вынос балконов зала давно уже стал классикой архитектуры XX века. Не случайно грант Всемирного фонда памятников архитектуры в 50 тысяч долларов был выделен в минувшем июне на реставрацию ДК им. Русакова. «Наш фонд со штаб-квартирой в Нью-Йорке — единственная частная некоммерческая организация, финансирующая сохранение культурного наследия на всех широтах, — сказал вице-президент фонда Джон Стаббс. — Мы гордимся тем, что в этот список внесено здание великого Мельникова, которое можно поставить в один ряд с Тадж-Махалом».

Думаю, что немногие назовут создателя и клубов завода «Каучук» и фабрики «Свобода» им. Горького, а ведь им был тоже К.С. Мельников. В общей сложности он построил пять рабочих клубов в Москве, принимал участие в перестройке здания Камерного театра на Тверском бульваре и в разбивке Парка культуры и отдыха им. Горького. Еще больше места в его творческом наследии занимают нереализованные проекты... Рассказ о них и о главном творении Мельникова — его арбатском доме — следует предварить хотя бы кратким жизнеописанием Мастера.

Он родился в семье московского рабочего, выходца из крестьян Нижегородской губернии. Окончив приходскую школу, работал «мальчиком» в теплотехнической фирме «Торговый дом Залесский и Чаплин», где на его художественные способности обратил внимание совладелец компании инженер В.М. Чаплин. Он и помог подростку поступить в Московское училище живописи, ваяния и зодчества. В ту пору в русской архитектуре царило повальное увлечение неоклассикой, студенты училища боготворили лидеров этого направления — И. Жолтовского, И. Фомина, В. Щуко. Не избежал их влияния и юный Константин Мельников, но ненадолго. Уже с самого начала 20-х у него, как и у многих молодых архитекторов, появились другие ориентиры. Прежде всего — знаменитый «Баухаус» в Веймаре («Заводской цех» — так можно перевести с немецкого название Высшей школы строительного и художественного конструирования, где, кстати сказать, преподавал тогда Василий Кандинский). Функциональность архитектурных форм, конструктивная целесообразность — вот что отличало новый стиль.

Но даже в среде конструктивистов то, что делал Мельников, удивляло своей новизной. Его павильон «Махорка» на Сельскохозяйственной выставке 1923 года в Москве был, по общему признанию, самым свежим и оригинальным проектом, а эскизы

Дворца труда и жилого комплекса произвели настоящий фурор. В 1925 году советская архитектура вышла на мировую арену. Это произошло на Международной выставке декоративного искусства в Париже, где павильон, построенный по проекту Мельникова, стал сенсацией и до сих пор оценивается как веха в современной выставочной архитектуре.

После выставки французы обратились к Мельникову с просьбой дать идею размещения в городе автостоянок и разработать конкретный план общественного гаража. Константин Степанович предложил разместить стоянки автомашин над... перекинутыми через Сену мостами. Хотя эта идея и не была осуществлена, она вошла в историю зодчества как одна из первых попыток «вертикального зонирования» городского пространства. Что же касается гаража, то он был спроектирован в виде почти кубического многоэтажного здания со сложной системой пандусов внутри. Несколько позже Мельников выполнил еще один зарубежный заказ, к сожалению, тоже не осуществленный, — проект памятника Колумбу в городе Санто-Доминго (Доминиканская республика).

1927-29 годы — «золотой период» в творчестве Мельникова, как он сам называл это время, завершившийся общепризнанным шедевром — домом в Кривоарбатском переулке. Мечта об отдельном собственном доме-мастерской захватила Мельникова еще в студенческие годы. Он был тогда уже женат, вскоре появилось двое детей, семье часто приходилось переезжать с места на место, и поначалу архитектор надеялся купить какое-нибудь старое здание и перестроить его. Но затем в своих эскизах он переходит к поискам совершенно нового, необычного жилого дома. Вполне можно предположить, что именно тогда начался внутренний творческий процесс превращения Мельникова-неоклассика в Мельникова-конструктивиста. В присущем ему своеобразном стиле он так описывал свой замысел: «Экспериментам не под силу решать на бумаге — проектом — величие архитектуры, и я решил хотя бы однажды в своей жизни быть и архитектором, и архимиллионером одновременно».

И он действительно спроектировал и в 1929 году построил свой дом так, как хотел. Совершенно необычное по композиции здание из двух врезанных друг в друга вертикальных цилиндров (сверху оно похоже на восьмерку) было одобрено всей семьей. Хотя поначалу супруга архитектора Анна Гавриловна опасалась, что «в таком круглом доме можно и закружиться», впоследствии она и не замечала, что дом круглый. Любопытно, что при рассмотрении заявки Мельникова в райсовете на тот же участок в Кривоарбатском претендовали и некоторые коммунально-бытовые организации, однако председатель райсовета твердо заявил «Бани мы построим и в другом месте, а вот такого необычного дома уже нигде и никогда не будет, если не выделить участок Мельникову». И выделили! Более того, хотя дом строился на средства самого архитектора, возводила его стройорганизация Московского коммунхоза, а в документах здание именовалось «опытно-показательным сооружением».

Участок представлял собою прямоугольник со сторонами 18 и 32 метра. Перед домом провели дорожки, разбили газон и цветник, посадили две березки. «Моя последняя работа — так называемый «круглый дом», — рассказывал Мельников в интервью журналу «РАБИС». —

Здесь применена система деревянных безбалочных перекрытий, что значительно облегчает вес здания. Аннулированы столбы как опора и перемычки проемов в стенах. Что это дает? Прежде всего — применять строительный материал меньшей прочности при равной прочности самого дома. Материала взято значительно меньше, да и притом более дешевого, так что постройка обходится гораздо дешевле, примерно на 20-25 процентов».

Это обстоятельство было особенно важным при острейшем дефиците стройматериалов, в том числе кирпича и дерева, которые и шли на сооружение здания. На фундаменте в виде двух пересекающихся колец стены возводились из цельного кирпича особой узорчатой кладкой: ее сдвигали через каждые два ряда то в одну, то в другую сторону, в результате чего в наружных стенах обоих цилиндров дома образовалось около 200 шестиугольных просветов, которые можно было заложить наглухо либо оставить в виде окон. Более 60 просветов сохранились как окна, некоторые были оставлены в виде ниш, а остальные закладывались битым кирпичом и прочими строительными отходами, что позволило сэкономить немало стройматериала. Ячеистый каркас стен дал возможность, не нарушая их конструкции, менять при необходимости расположение проемов, то есть окна могли по желанию хозяина перемещаться по стене.

Не менее оригинальна и конструкция деревянных перекрытий: поставленные на ребро доски пересекаются под прямым углом, образуя сетку из квадратных ячеек. Такие перекрытия сохраняют конструктивную надежность и без балок и стропил, даже прогибаясь под тяжестью. Так, потолок в мастерской от времени несколько провис (в форме линзы), однако Мельников при ремонте не выпрямлял его, объяснив, что выгнутый потолок лучше отражает свет вниз.

Но пора уже и войти в удивительный дом, впрочем, лишь мысленно. Дом Мельникова так и не стал музеем, а в последнее время его окружает глухой забор. На многих фотографиях он заслоняет собой этот архитектурный шедевр.

Из небольшой передней, вход в которую — в центре уличного фасада, попадаешь в правую половину первого цилиндра. Отсюда, в зависимости от положения дверной створки, можно пройти либо в жилые помещения первого этажа, либо к лестнице, ведущей на второй этаж. Семнадцатиметровая столовая — главная комната первого этажа, где собиралась к обеду вся семья. Она освещена шестиугольным проемом и большим прямоугольным окном со стороны уличного фасада.

Кухня (7 кв. м), примыкающая к столовой, с самого начала была оборудована газовой плитой и вытяжкой, а также переговорной трубкой, чтобы хозяйка могла по внутреннему телефону общаться со всеми домочадцами. Далее — ванная с газовой колонкой, туалет и две детские рабочие комнаты (по 4,5 кв. м) со столами и книжными полками. В туалетной комнате (11 кв. м) помещались встроенные шкафы с одеждой всех членов семьи и большое зеркало, а рядом находилась рабочая комната хозяйки (шкаф для белья, место для гладильной доски и швейной машинки). Был и подвал, откуда из камеры калорифера по каналам во все помещения дома шел теплый воздух, обеспечивая не только обогрев, но и принудительную вентиляцию. Для хранения продуктов предназначались кладовка и холодный погреб

для продуктов (холодильников в 1929 году в СССР еще не было).

На второй этаж вела лестница, сначала — прямым маршем, затем — винтовая. По ней поднимались в спальню и гостиную. Первое помещение высотой 2,7 м и площадью 43 кв. м предназначалось только для сна, которому Мельников придавал исключительное значение. Проектируя в 1930 году подмосковный пансионат «Зеленый город», он предусмотрел специальные спальные корпуса, назвав их «Сонная соната». «Если я слышу, что для нашего здоровья нужно питание, я говорю: "Нет, нужен СОН!", — писал по этому поводу Мельников. — Торжествующему СНУ я проектирую Дворцы — палаты из пяти видов воздействия через: ФИЗИКУ — давления и влажности воздуха, водяных потоков с массажем; ТЕРМИческих палат — от жары русских каменок до ледяных морозов; ХИМИЮ — ароматы лесных массивов, лугов, весны, осени: МЕХАНИКУ — с ложами в движениях кручения, дергания, качания, опрокидывания; ПСИХИКУ — шум листьев, морского прибоя, грозы, соловьи, чтение, музыка...»

Спальня была аскетичной: лишь встроенные в пол кровати — двуспальная для родителей и односпальные для сына и дочери, разгороженные ширмами. Освещение — через 12 шестиугольных окон, никаких подвесных светильников, только розетки. По словам архитектора, в комнате «был виден воздух».

Находившаяся на том же этаже 50-метровая гостиная (высота — около 5 м) имела огромное окно-экран и малое восьмиугольное окно. Оно было оставлено после того, как архитектор заметил, что через этот просвет в гостиную попадает луч света из-за соседнего дома. В парадной комнате принимали гостей, музицировали, беседовали. В соответствии с этим выглядела и мебель: пианино, диван, кресло, круглый стол.

Третий этаж заднего цилиндра занимала аналогичная по своим параметрам мастерская. С расположенного в ней антресольного балкона архитектор имел возможность рассматривать разложенные на полу эскизы, проекты, рисунки, а также выходить на террасу, огражденную глухим парапетом. Летом на террасе пили чай, а кроме того, использовали ее как солярий.

Почти 70 лет стоит в тихом московском переулке этот удивительный дом с рельефной надписью на фасаде: «Константин Мельников, архитектор», сделанной еще в 1929 году. Официальная советская архитектура поначалу обозвала его «сдвоенной консервной банкой», но потом как-то позабыла и оставила в покое. А между тем даже одним этим творением Мельников заявил о себе как самый яркий представитель русской школы в современной архитектуре (подобно тому, как Ле Корбюзье представлял французскую школу, Вальтер Гропиус — немецкую, Оскар Нимейер — бразильскую).

Коэффициент интуиции

ОТВЕТЫ

1. В. Луговской
2. В. Кюхельбекер
3. А. Григорьев
4. А. Ахматова
5. С. Щипачев
6. М. Исаковский

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✔ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✔ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✔ «Игра в бисер», Старобасманная, 15;
- ✔ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✔ «Магазин экологической техники», ул. Дербеневская, 11а;
- ✔ «Логос-М», ☎: 974-21-31;
- ✔ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✔ Институт самовосстановления человека, ☎: 274-03-80
- ✔ А также в киоски Роспечати

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу
☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1993-1998 гг.:
№5/6 за 1993 г.; №2-4, 11/12 за 1994 г.; №2, 6, 8-12 за 1995 г
№1,3-6, 12 за 1996 г.; №1-4,7, 9-12 за 1997 г.; N1-8 за 1998

а также книги
академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»,
В.В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»
и
С.Б. Шенкмана
«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Министерство связи
Роспечать

АБОНЕМЕНТ на 73035
"Будь здоров!" журнал (индекс издания)

(наименование издания) | количество комплектов |

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал 73035
"Будь здоров!" (индекс издания)

(наименование издания)

Стоимость	подписки	——— руб ——— коп	Количество комплектов	
	переадресовки	——— руб ——— коп		

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

В следующем номере:

АКАДЕМИК АМОСОВ: «НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОДОЛЖАЕТСЯ»
ФЕНОМЕН ШАТАЛОВОЙ
«У МОЕЙ ЗНАКОМОЙ ЩИТОВИДКА...»
АДЕНОМА ПРОСТАТЫ
ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ БОЛЕТЬ?
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПРОТИВ АРТРИТА

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 18 08 98 Свидетельство № 01997 от 22 07 93 Формат 60x90/16
Цена свободная Тираж 91 000 экз Заказ № 316
АООТ «Тверской полиграфический комбинат» 170024, г Тверь, проспект Ленина, 5

БЕЗОБЛАЧНОЕ ДЕТСТВО

Фото С. Горского

Индекс 73035

Москва. Дом Мельникова. 1998

Ежемесячный журнал
№1 (67), январь, 1999 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Элла Памфилова
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместители главного редактора
Вера Шабельникова
Ян Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Фото на обложке
Сергея Петрова

© «Будь здоров!», 1999 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Принципы Тойча 3

СТИВ ШЕНКМАН
На грани веков 8

БОРИС БОЧАРОВ
Самоизлечение рака 13

ЭДВИН КИСТЕР
Симптомы инфаркта 18

АНАТОЛИЙ МЕДВЕЦКИЙ
Головокружение. Что делать? 22

ЖАННА ГЛАЗУНОВА
Климакс. Как решать проблемы? 26

МИХАИЛ ЛУЩИК
Мои пациенты 29

СЕРГЕЙ ДЕМКИН
Всего лишь катаракта 30

ЕВГЕНИЙ ВЕЛЬХОВЕР
Для чего глаза голубые? 37

ВИТАЛИЙ МАЛЫШЕВ
Почему пожилые плохо спят ночью и хорошо — днем 42

ВЛАДИМИР ЛЕШКОВЦЕВ
Целебная клетчатка 44

ВАЛЕНТИН СЕРГЕЕВ
Что для печени хорошо, а что — плохо 46

Портрет читателя 47

Адрес редакции:
107005, Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60,
265-49-43
Для рекламы: 972-15-07
Факс: 267-34-60

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АПР-Банк»
в г. Москва
БИК 044585791
корр. счет
№30101810200000000791
ИНН 7729081593

Наш адрес в Интернете:
www.bzdorov.comtel.ru
Электронная почта:
bzdorov@comtel.ru

Наш спонсор в Интернете
провайдер

PRESHBURG COMTEL
www.comtel.ru

СЕРГЕЙ БАРСОВ
О пользе сала 48

НИНА САМОХИНА
Лучше пить не водку, а мед 50

ВИТАЛИЙ ГИТТ
Ни артритов, ни артрозов 55

Таблетки от старости 59

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Янтарное счастье 60

Поможем друг другу 66

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Холотропное дыхание 69

АНАТОЛИЙ ДОБРУШИН
Ребенок переходит улицу 76

ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ
Ребенок проглотил пуговицу 78

ВИКТОР ПОРОХНЯ
Если вам не повезло, то... 81

ОЛЬГА ЖУЙКОВА
ТВ и родители 82

АРКАДИЙ ПОЖАРНЫЙ
Интересная жизнь без секса 84

Календарь православных постов на 1999 год 86

Наш юбилей 90

ВАЛЕНТИНА ЖУРБА
Целебная энергия камня 92

Коэффициент эрудиции 95

НОННА КИЦМАРИШВИЛИ, ДМИТРИЙ БЫКОВ
Безумный Чаадаев 96

ДАВИД САМОЙЛОВ
Дом-музей 101

ЯН ШЕНКМАН
Поэт и миф о поэте 102

ЛЕВ МЕЛЬНИКОВ
Роковые предчувствия русских поэтов 106

Сергей Демкин

ЖИЗНЬ

Принципы Тойча

«Любой человек может исцелиться от недугов, если будет придерживаться в жизни определенных принципов», — утверждает американский психолог Чемпион Тойч. Будучи доктором наук в столь далеких областях, как психология и физика, он сумел объединить результаты новейших исследований для разработки собственной методики решения личностных проблем, включая корректировку состояния здоровья

«Здоровье — это не дар капризного провидения немногим избранным. Болезни знакомы всем. И вовсе не потому, что непостижимое провидение хочет, чтобы люди несли свой крест и таким образом достигали некоего туманного духовного очищения. Существуют вполне определенные причины болезней, — считает Тойч. — Стоит устранить их, и человек будет здоров».

Но если врачи обычно ищут причины заболеваний в соме, то есть в тканях тела, в его органах и системах, то Тойч полагает, что они чаще кроются в сознании. И многочисленные современные исследования подтверждают его точку зрения.

Это не означает, что люди только воображают, будто они больны, и что они так же легко могут вообразить, будто они здоровы. По мнению Тойча, объяснение лежит значительно глубже — в сложной активности человеческого сознания, в его взаимных связях и взаимодействии с сознанием других людей. Первопричина всех болезней, считает ученый, заключается в негативных эмоциях: страхе, злобе, зависти, ревности, тревоге, разочаровании, скорби, порожденных неудачными попытками достичь успеха и соответствовать требованиям современной жизни.

По словам Тойча, мозговая деятельность не может быть отделена от физических проявлений. Опасения разума передаются телу. Поэтому, когда изменяется сознание, происходят соответствующие изменения и в теле, отражающие изменения мысли. Заболевание — это искаженное сознание, принявшее форму доминирующей идеи.

На этой основе в результате многолетних исследований Тойч сформулировал четыре «принципа здоровья». Они очень просты.

Избавьтесь от разрушительных эмоций — злости, зависти, обиды.

Не делайте ничего, что способно вызвать у вас чувство вины.

Будьте честны и не бойтесь выражать свои чувства, если они не травмируют других людей.

Сделайте каждый свой день прекрасным, наслаждайтесь каждой минутой своей жизни.

Скептики могут возразить, что Тойчу легко говорить о наслаждении жизнью в благополучной Америке, а у нас в условиях кризиса, нищеты и безработицы об этом нечего даже мечтать.

Но чем тяжелее жизнь, чем тревожнее будущее, тем важнее уметь находить повод для радости, не поддаваться гнетущим мыслям, злобе и отчаянию. Отрицательные эмоции лишь подрывают здоровье.

Позволю себе дать несколько простых советов, которые помогут реализовать «принципы здоровья» Чемпиона Тойча.

В повседневной жизни старайтесь избегать мелочных конфликтов, порождаемых эмоциональной реакцией. Если кто-то сказал вам что-то неприятное, ненароком толкнул, не так посмотрел и т.п., старайтесь не обращать на это внимания. Резкие, грубые, а тем более гневные слова — неважно, произносите вы их или только слышите — повышают уровень гормонов стресса. Подобно ржавчине, они разъедают клетки коры головного мозга, ухудшая память, обедняя эмоциональную сферу, вызывая повышенную нервозность.

Если же в течение дня вы попадаете в конфликтные ситуации или сталкиваетесь с чем-то неприятным, не сосредоточивайтесь на этом, а постарайтесь поскорее забыть. Как говорят в таких случаях, «не берите в голову». Совет очень полезный.

Конечно, на первых порах вам будет нелегко сдерживать себя и не думать о неприятных вещах. Особенно вечером перед сном, когда негативные мысли упорно лезут в голову и вы начинаете вновь терзать себя. Чтобы вытеснить их из сознания, вспомните какой-нибудь радостный эпизод из прошлой жизни, когда вы чувствовали себя счастливым, и постарайтесь во всех подробностях восстановить его в памяти. Вы даже не заметите, как быстро улетучатся негативные эмоции. Психологи объясняют это тем, что ради самосохранения человеческая психика всегда отдает предпочтение положительной информации, оставляя ее в памяти.

Современный человек страдает от переизбытка безрадостных сведений. В выпусках новостей преобладают сообщения о катастрофах, забастовках, растущих ценах и т.д. и т.п. Выступления политиков и обозревателей в нашей стране посвящены одной и той же теме: как все плохо и кто в этом виноват.

Между тем у психологов есть такое понятие — «состояние тревожного ожидания», когда человек предполагает отрицательное развитие событий и при этом не в силах повлиять на их ход. Такое состояние весьма негативно сказывается на психике, а следовательно, подрывает здоровье. Именно в него ввергают людей бесконечные разговоры о засилье мафии, всеобщей коррупции и «антинародном режиме». К сожалению, обычный человек не может ничего изменить и от этого страдает еще больше.

Я хорошо понимаю людей, которые смотрят по телевизору «мыльные оперы». Такие фильмы принято

Фото Вилли Мельникова

ругать, их называют «суррогатом счастья». Но погружаться в мир грез гораздо приятнее, чем в политические страсти. И значительно полезнее для психики.

Есть и другие способы противостоять отрицательным эмоциям. Старайтесь находить в повседневности радостные моменты. Обращайте внимание на приятные мелочи, с которыми все мы так или иначе сталкиваемся каждый день. Со временем они станут автоматически фиксироваться в подсознании, вытесняя негативную информацию.

Расскажу для примера, как это делаю я. Утром, еще лежа в постели, прислушиваюсь к собственному организму. Радуюсь, если нигде ничего не болит. Обычно мы просто не замечаем хорошего самочувствия, воспринимаем это как должное. И реагируем, опять же отрицательно, лишь на недомогания. Но отсутствие каких-либо неприятных ощущений и болей в мои шестьдесят с лишним лет говорит о том, что в организме на данный момент нет никаких сбоев, и я искренне благодарю его за хорошую работу, прошу и впредь быть на должном уровне.

Затем подхожу к окну посмотреть на мир. К счастью, за окнами своей московской квартиры я часто наблюдаю удивительные картины. Низина, по которой течет речка, наполнена белыми клубами тумана, похожими на огромные сугробы. Из них выступают верхушки деревьев. Вот-вот взойдет солнце, оно уже золотит редкие облачка. Картина так красива, что я несколько минут не могу оторваться от нее. Вечером, если удается, смотрю на закатное небо, где разыгрывается целый спектакль с быстрой сменой красок. Когда же стоит пасмурная погода или льет дождь и вид из окна унылый, радуюсь, что идти никуда не надо и можно посидеть дома в тепле.

Утром обязательно делаю зарядку. Далеко не всегда мне этого хочется. Но, заставив себя проделать хотя бы минимальный комплекс упражнений, я потом испытываю приятное чувство от того, что переборол свою лень.

А вот в питании предпочитаю себя не насиловать. Руководствуюсь не столько рекомендациями диетологов, сколько своими естественными потребностями и финансовыми возможностями. Утром ем кашу, или творог, или яйца, а то и просто бутерброды. Считаю, что главное не насытиться, а получить от еды удовольствие и аппетит — лучший ориентир. Если его нет, то утром и вечером могу обойтись стаканом чая с черными или белыми сухарями.

Когда отправляюсь куда-то по делам и автобус приходит почти сразу, обязательно говорю себе: «Повезло!». Ну а если приходится ждать полчаса, что бывает гораздо чаще, стараюсь не раздражаться, а использовать это время, чтобы немного походить и подышать «по Бутейко».

В течение дня выпадает немало поводов для маленьких радостей. Например, в библиотеке все книги, которые нужны для работы, оказались на месте. Или человек, с которым договаривались о встрече, пришел вовремя. Или в лаборатории, где мне предстоит наблюдать эксперимент, все для этого готово и аппаратура работает без сбоев. Или дома удалось починить забарахливший выключатель без чьей-либо помощи.

Вечером, если в телепрограмме ничего интересного нет, могу устроить для себя собственное «кино». Сажусь в кресло, закрываю глаза и

мысленно возвращаюсь к какому-нибудь приятному эпизоду в прошлом. Стараюсь последовательно «просмотреть» его с начала до конца в мельчайших деталях. Восстанавливаю в памяти все краски и звуки. Это могут быть воспоминания давно прошедших лет о том, как я ездил в горы кататься на лыжах, или впечатления минувшего лета, когда я приносил из леса по сотне белых грибов.

Такое состояние может длиться 10, 20 и даже 30 минут. Когда в «кадры» прошлой жизни начинают вторгаться сегодняшние картинки, это говорит о том, что пора возвращаться к действительности.

Психологи считают, что такие сеансы воспоминаний очень полезны, и не только потому, что вызывают приятные эмоции. Человек — сложная система, в которой изначально заложена способность к саморегулированию, позволяющая без внешнего воздействия устранять сбои в работе различных органов и систем, то есть самостоятельно избавляться от заболеваний. Этот исцеляющий психофизиологический эффект саморегуляции выявил еще в XIX веке выдающийся русский клиницист С.П. Боткин.

Но тут возникает проблема: чтобы заставить какой-то орган или подсистему вернуться к нужным для нормального функционирования параметрам, необходимо знать их. К сожалению, нельзя просто приказать печени или щитовидной железе: «Приди в норму!». Им не обойтись без «подсказки», чтобы «вспомнить», какими они были раньше, до «поломки», то есть до болезни. А этих данных нет ни в каких медицинских карточках, потому что фиксировать эти параметры в понятной для мозга форме мы еще не умеем.

Единственный выход — затребовать нужную информацию у нашей памяти. Исследования нейрохирурга Уайлдера Пенфилда свидетельствуют, что в памяти каждого человека хранится полная «запись» всех прошлых состояний его организма, начиная с момента рождения. Нужно только запросить у памяти нужные параметры. Вот в этом и помогают воспоминания о приятных минутах, прожитых в прошлом, если в это время человек был здоров и счастлив. Мысленно переносясь в какой-то конкретный отрезок времени, человек тем самым заставляет подсознание разыскать в «кладовых» памяти информацию о тогдашнем состоянии организма и передать ее в соответствующие центры мозга, которые могут использовать полученные данные для «текущего ремонта» различных органов и систем. Конечно, это вовсе не означает, что вы сразу же избавитесь от всех приобретенных недугов. Процесс саморегулирования требует времени, упорства и терпения. Тем не менее пренебрегать такой возможностью не стоит.

Эти оздоровительные «сеансы удовольствия» рекомендуется устраивать не реже одного-двух раз в неделю. Если же одолевают заботы, тревоги и просто «русская хандра», то и чаще. А вот подводить «баланс» приятных и радостных моментов за прошедший день следует каждый вечер. Перед сном, лежа в постели, еще раз вспомните их и с такими приятными мыслями постарайтесь уснуть.

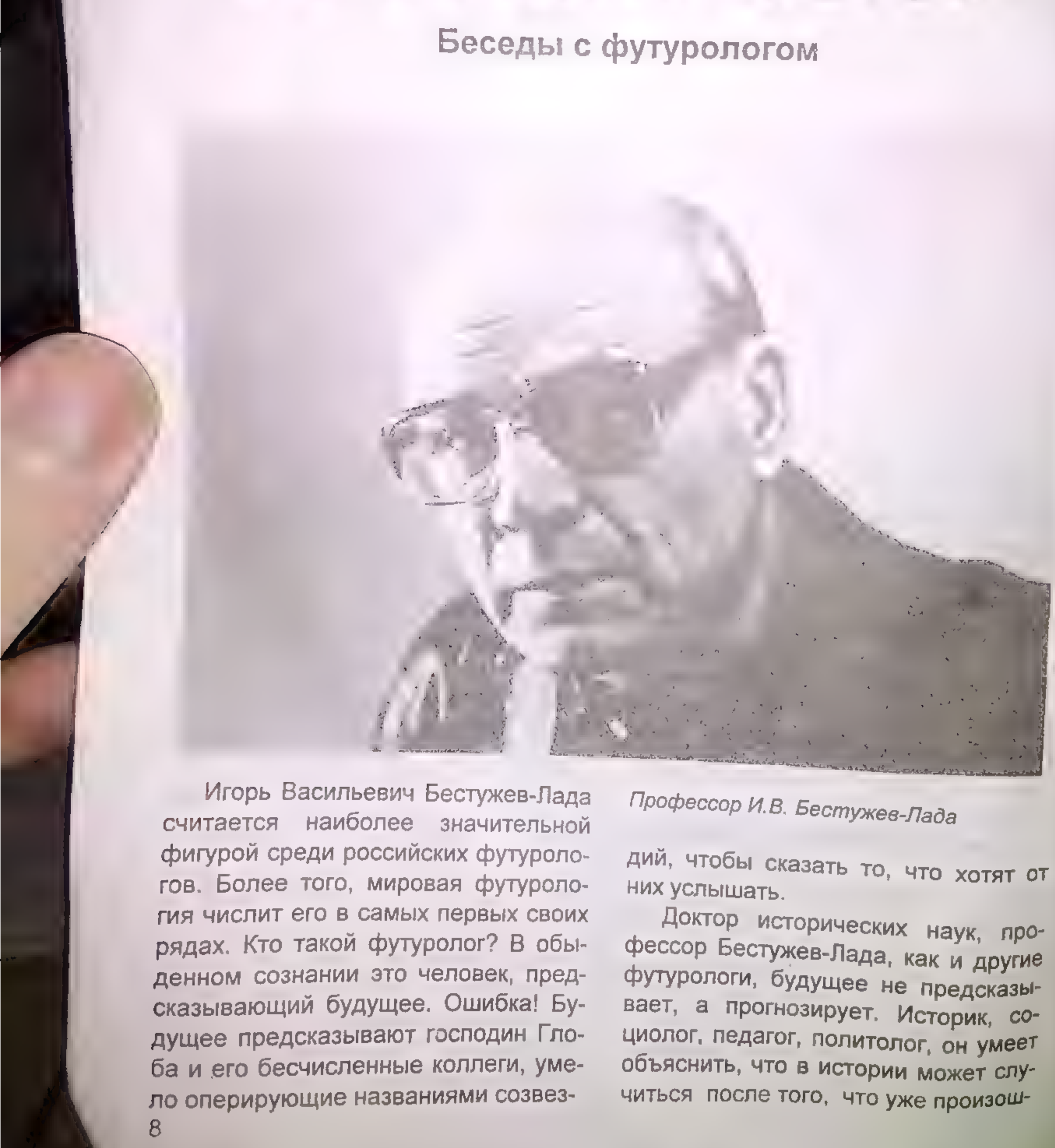
Счастье невозможно без хорошего здоровья. Чемпион Тойч в очередной раз доказал, что и то, и другое в первую очередь зависит от самого человека. Если хочешь быть счастливым — будь им.

Стив Шейкман

РОССИЯ

НА ГРАНИ ВЕКОВ

Беседы с футурологом



Профессор И.В. Бестужев-Лада

Игорь Васильевич Бестужев-Лада считается наиболее значительной фигурой среди российских футурологов. Более того, мировая футурология числит его в самых первых своих рядах. Кто такой футуролог? В обыденном сознании это человек, предсказывающий будущее. Ошибка! Будущее предсказывают господин Глоба и его бесчисленные коллеги, умело оперирующие названиями созвездий, чтобы сказать то, что хотят от них услышать.

Доктор исторических наук, профессор Бестужев-Лада, как и другие футурологи, будущее не предсказывает, а прогнозирует. Историк, социолог, педагог, политолог, он умеет объяснить, что в истории может случиться после того, что уже произош-

ло. Причинно-следственные связи событий и явлений он изучает почти полвека и, словно умудренный опытом терапевт, ставит произошедшему диагноз. Уточняю: не предсказывает исход болезни, а ставит диагноз и предлагает лечение. Продолжая аналогию, скажу, что функции Бестужева-Лады в данном случае ограничиваются лишь консультативными. Он только предлагает стратегию терапии, а тактику и тем более повседневную практику лечения осуществляют совсем другие люди.

Столь знающего и точно работающего специалиста выслушивали во все времена, даже в сталинские. Тогда, в начале пути, ему казалось, что социалистическая система, основанная на планировании, дает простор для точного прогнозирования и успешной реализации прогнозов. Впоследствии он убедился, что пятилетние планы были политическим блефом, одурачиванием граждан своей страны. Пятилетки — витрина, а реальность — милитаризация экономики и упрочение режима.

Бестужев-Лада анализировал ситуацию и объяснял, что произойдет со страной и всей социалистической системой, если не менять ситуацию, и что надо предпринять, чтобы ситуация изменилась к лучшему. Его вежливо выслушивали, аналитические записки внимательно читали, но предложения принимали совсем не те, что он разрабатывал. Почему?

— Потому что система социализма, по законам которой существовало наше общество, оказалась нежизнеспособной, бесперспективной, — говорит Игорь Васильевич. — Мои предложения сводились, по сути дела, к оптимизации режима, системы. Только это и могло обеспечить прогресс. Но это не отвечало намерениям властей. Их решения были направлены на укрепление режима, а не на оздоровление страны. В итоге осуществлялись самые мрачные прогнозы. У меня была репутация Кассандры. На меня сыпались выговоры, разносы...

Профессор умолкает. А я, прерывая паузу, задаю вопрос, который уже много лет беспокоит едва ли не каждого нашего соотечественника: развал Советского Союза — событие закономерное, неизбежное или это злонамеренный заговор с целью захвата власти, которого можно было избежать?

— Развал Советского Союза был неизбежен, — говорит мой собеседник. — Правда, никто не мог предвидеть, как именно он произойдет. Но система, которая держится на терроре и лжи, обречена. В истории страны было несколько моментов, когда могла произойти катастрофа. Первый кризис случился сразу после победы в гражданской войне. Политика военного коммунизма привела к многочисленным крестьянским восстаниям, к Кронштадтскому мятежу. Ради спасения Ленин объявил первую перестройку — НЭП. Страна ожила, но система затрещала по всем швам. Нечто вроде Беловежского соглашения могло случиться уже тогда. И тут Сталин устроил вторую гражданскую войну — раскулачивание и коллективизацию с 12 миллионами репрессированных (большая их часть погибла), в результате чего наступил голод 1932-33 годов и погибло еще 8 миллионов человек. Нарастающий вал репрессий сковал страну страхом...

— Простите, Игорь Васильевич, но ведь несмотря на то, что вы говорите, страна выстояла в страшной войне, победила фашистов,

противостояла Америке в холодной войне.

— Выстояло не государство, а народ, благодаря своему долготерпению, готовности к самопожертвованию в роковые минуты. А государство очень плохо управляло нашим народом. За каждого убитого немца оно отдавало десять жизней своих солдат. Разве может радовать такой баланс? Сталин еще раз показал свою безграничную жестокость, для народа же это была сплошная трагедия. Удержать систему в послевоенный период Сталин мог только новыми репрессиями и страхом перед новой войной. Но слишком долго так продолжаться не могло. Пришла хрущевская перестройка, потом косыгинская, потом андроповская. Все они останавливались едва начавшись, поскольку номенклатура видела, что, зайдя далеко, перестройка разрушит систему. Весь путь перестройки страна прошла лишь при Горбачеве. Думаю, что здесь было несколько вариантов поворота событий. Горбачев осторожно попробовал некоторые из путей. Но не решился ни на один. События сами понесли его. Дело завершилось путчем и Беловежскими соглашениями. При других обстоятельствах, думаю, союз республик мог бы иметь иные формы, но в любом случае прежнего Советского Союза быть уже не могло.

— И тем не менее, Игорь Васильевич, мы снова и снова вспоминаем прежние времена с ностальгическим чувством, и сравнения слишком часто не в пользу тех перемен, которые произошли со страной и с нами.

— Все империи обречены. Принудительный труд и принудительная идеология рано или поздно заканчиваются трагедиями. Наш передел обошелся без гражданской войны. Я критикую Ельцина за его непоследовательность, но надо отдать ему должное: он уберег страну от кровопролития (а ведь большие переделы чаще всего кончаются большой кровью) и сумел сохранить основные начала демократии. Конечно, в прежней жизни было немало удобного. Но конец ее был, повторяю, неизбежен. Пожилые люди вспоминают с тоской прежние годы еще и потому, что были они тогда моложе и здоровее. Они забывают, что в те времена хотя и не было официальной безработицы и зарплату платили вовремя, но жили они чаще всего на грани нищеты. Ведь из каждого заработанного рубля государство отбирало у нас 86 копеек. А очереди, а дефицит, а талоны, а постоянный идеологический пресс, а страх перед новой войной? Вспомните и об этом!

— Рубеж веков — понятие воображаемое, но с ним люди связывают свои надежды. Хочется думать, что грань XX и XXI веков начнет для России эпоху спокойствия и процветания. Объективная реальность прогнозов далеко не всегда совпадает с желаниями людей. С чем, на ваш взгляд, Россия может войти в новое столетие?

— Тщательный анализ показывает, что сейчас наша Россия, словно витязь на распутье, стоит перед четырьмя путями. От того, куда она ступит, зависит ее судьба. Впрочем, на первую дорожку страна уже вступила. Она ведет прямехонько в Боготу, столицу мафиозной Колумбии, где открыто правят наркобароны, гангстеры, международные авантюристы. Ничего реального, чтобы свернуть с этого жуткого пути, правительство пока не сделало. Только призывы и заклинания.

Второй путь ведет в коммунистический Пхеньян с его голодом, концлагерями, учением «чунчхе». Или в Иран, Ливию, на Кубу. Нравится? Пожалуйста! Это путь, куда неизбежно заведет нас новое пришествие коммунистов. Можно как угодно ругать демократию и рыночную экономику, но если их отменить (что коммунисты и намерены сделать), то мы получим худший вариант того, что уже у нас было, или то, что есть в Северной Корее и Ираке. Только наивным людям может померещиться, что с приходом к власти Зюганова закончатся все неприятности. Наоборот, они только начнутся. Вспыхнет новая борьба за передел власти. Радикалы типа Анпилова, опирающиеся на самые люмпенизированные слои, будут рваться к рулю. Страна пройдет заново все круги кромешного ада, чтобы через пару десятков лет вернуться к той точке, на которой мы находимся сейчас.

Еще страшнее третий путь, путь в Сараево, где рекой лилась кровь во время югославских национальных конфликтов. На этот путь толкают нас сторонники лозунга «Россия для русских», его постепенно кое-где пытаются реализовывать. С какой бы нации ни начинались преследования, окончатся они столкновениями православных с мусульманами (что будет активно поддерживаться из зарубежной исламской Азии). Вполне возможно, что именно так начнется новая мировая война... Это будет конец!

И четвертый путь. Я бы назвал его путем в Братиславу, столицу Словакии, сходную с нами по многим потенциалам, но вставшую на путь здорового рынка и европейской демократии. Не сомневаюсь, что все, происходящее в Словакии, может осуществиться и в России. Нет никаких секретов, не нужны никакие чудеса. Нужна лишь ясная голова, чистые руки, политическая воля.

— Простите, профессор, вы видите среди действующих политиков человека, который мог бы повести страну этим путем, путем оздоровления?

— У нас немало политиков, которые готовы вести страну по любому пути. Что же касается пути оптимального для страны, то здесь наиболее реальной, наиболее подходящей политической фигурой, способной решить наши проблемы, представляется мне Лужков. Чем он привлекает? Вспомните, все его предшественники на посту руководителя столицы были озабочены лишь благосклонностью главы государства. В итоге Москва оказалась городом, полностью зависящим от регионов, от их «дани». Но Лужков и его команда сумели сделать так, что Москва стала не на словах, а на деле финансово-хозяйственным центром страны. Уже несколько лет не Москва зависит от страны, а страна от своей столицы. Несмотря на перманентный кризис, охвативший страну, Москва процветает, она строит новые дома, быстро реставрирует старые, хорошеет, здесь самый высокий уровень жизни, минимальная безработица, вовремя выплачиваются пенсии и пособия, город сам себя хорошо обеспечивает. Похоже, что такую же жизнь Лужков смог бы наладить и для всей страны. Причем такая перспектива может стать реальностью еще в этом веке.

...Сказав все это, мой собеседник задумался, потер лоб.

— Вас что-то смущает? — спросил я.

— Смущает то, что народ устал

от политики, никому не верит. Едва ли не половина дееспособного населения перестала ходить на выборы, фактически передоверив судьбу страны и свою собственную судьбу рвущимся к власти мафиозным структурам и предводителям люмпенов. Если так будет продолжаться и дальше, то нас ждут катастрофические коллизии... Смущает и то, что у всей современной цивилизации не меньше проблем, чем у России. Не удивляйтесь: ей грозят беды и катастрофы не менее страшные, чем нашей стране...

Вторая часть беседы
с И.В. Бестужевым-Ладой
будет опубликована
в следующем номере журнала

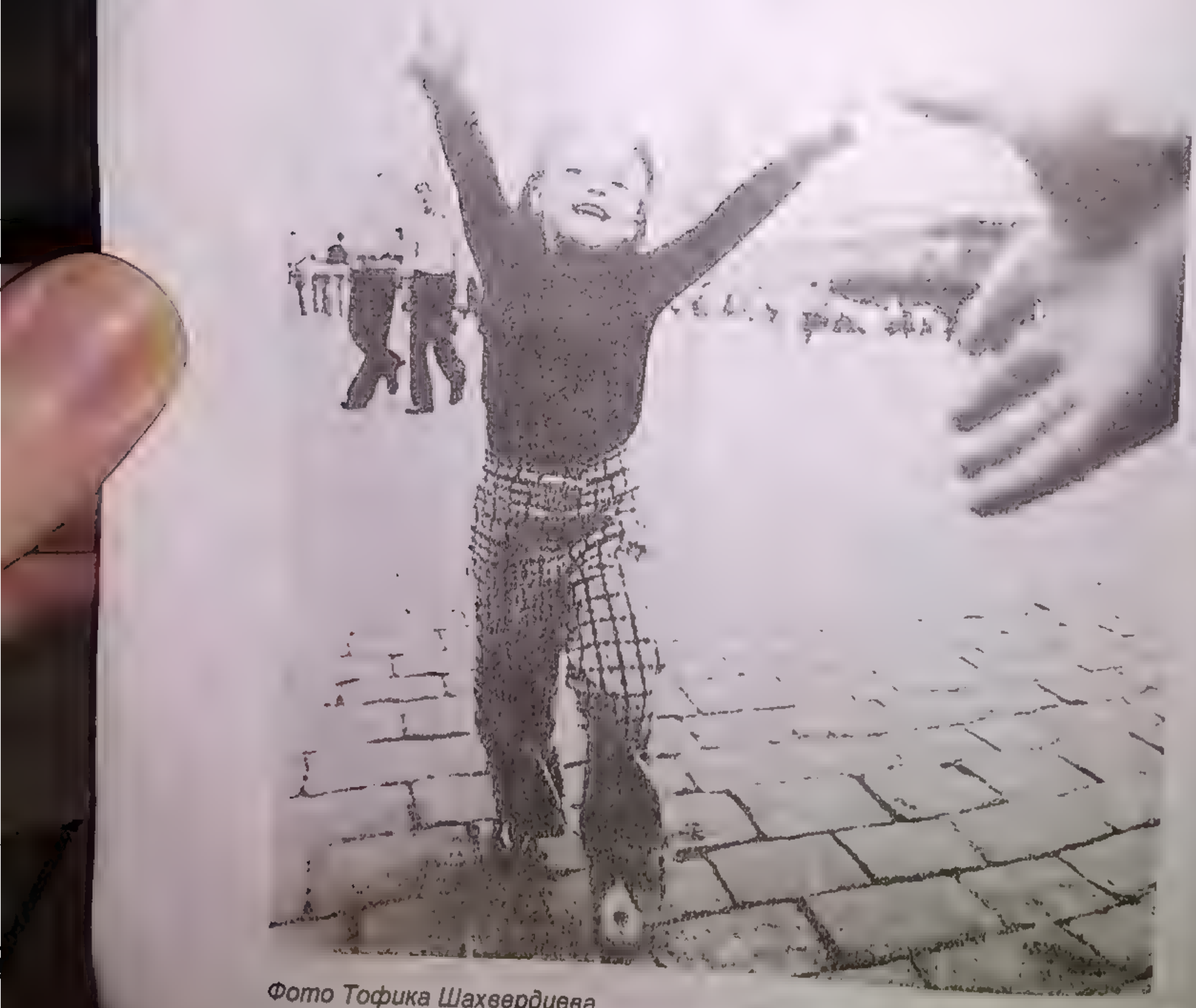


Фото Тофика Шахвердиева

Борис Бочаров,
кандидат биологических наук

ШАНС

САМОИЗЛЕЧЕНИЕ РАКА

В медицинской литературе описано множество случаев самоисцеления рака (спонтанных ремиссий). Еще больше сообщений о чудесных самоисцелениях в литературе по альтернативной медицине и в популярной литературе о здоровье.

Крупный психоонколог доктор Джюиро Икеми в течение многих лет собирал клинические материалы о достоверных, документированных случаях самопроизвольной регрессии (обратного течения) и самоисцеления рака. Вот типичные примеры.

Крестьянке, прожившей тяжелую трудовую жизнь, в возрасте 58 лет был поставлен гистологически подтвержденный диагноз «рак желудка с обширными метастазами». Ей была сделана паллиативная операция, но врачи весьма скептически смотрели на ее будущее, считая, что ей отпущено не более трех месяцев жизни. Однако после операции, пишет Икеми, в жизни женщины произошли коренные перемены. До операции она трудилась с утра до поздней ночи, отдавая все силы семье. После операции родные стали оберегать ее, освободив от всех забот. Женщина сделалась предметом постоянного внимания и любви всей семьи. Постепенно у нее ослабли боли, но родные продолжали относиться к ней очень бережно. Через 5 лет после операции было проведено полное обследование, включая гистологический анализ, но никаких признаков опухоли не было обнаружено.

Другой пример. Служащий 64 лет с гистологически подтвержденным раком горла отказался от лечения. По словам больного, через десять дней после того, как ему поставили диагноз, он имел разговор с руководителем своей религиозной общины, и тот сказал ему: «На все воля Божья, и жаловаться на болезнь не следует. Что суждено человеку, того не миновать. Только всегда помни, что ты являешься одним из самых ценных членов нашей общины». Эти слова вызвали у больного чувство огромного счастья. С тех пор он часто с радостью вспоминал их. Спустя некоторое время он стал замечать, что постоянная охриплость голоса (дисфония) — неизменный симптом рака горла — стала постепенно ослабевать. А через несколько месяцев врач, наблюдавший этого больного, с изумлением обнаружил, что у пациента рак практически исчез. Наблюдение за этим пациентом в течение последующих десяти лет показало, что на протяжении этого времени он

оставался практически здоровым.

Анализируя эти и другие случаи самоисцеления, доктор Икеми пишет, что психологическое состояние этих больных не проявлялось чрезмерной озабоченностью, паническим страхом смерти, депрессией, а приводило к глубокому изменению взглядов на жизнь, перестройке отношений с окружающими людьми. Они принимали на себя ответственность за разрешение своего внутреннего кризиса. И полагались на судьбу.

Голландские ученые из университета имени Эразма в Роттердаме под руководством профессора Даана ван Баалена на протяжении полутора лет проводили сравнительное исследование психологических и поведенческих особенностей двух групп больных. В первую группу были включены пациенты с самопроизвольной ремиссией, или самоисцелением, рака, во вторую — больные с прогрессирующим течением болезни.

Эти исследования позволили выявить существенные различия между обеими группами.

Пациенты первой группы были поглощены своими делами и не думали о болезни. После того как они узнали свой диагноз, они изменили образ жизни, характер питания, стали более активными. Одни из них стали питаться разнообразнее и калорийнее, другие перешли на вегетарианское или раздельное питание. Активная жизненная позиция и здоровое питание, как считают сами больные, помогли им преодолеть болезнь.

Больные из второй группы думали только о своей болезни. Они были пассивны, малоподвижны, на питание не обращали внимания.

Больные из первой группы изменили свое восприятие внешнего мира на более позитивное: больше стали ценить жизнь, лучше относиться к окружающим людям. Жизнь для них заиграла новыми красками.

Вот как описывает произошедшие с ней изменения одна из пациенток: «Я начала жить по-настоящему с того момента, как заболела раком. Стала гораздо более терпимой с окружающими людьми. Наслаждаюсь временем, которое мне отпущено. Стараюсь понять окружающих и себя саму, поглубже заглянуть в свой внутренний мир. Я стараюсь заниматься тем, что действительно существенно для меня, тем, на что раньше как-то не находилось времени, особенно в сфере духовной жизни».

У больных из первой группы в период регрессии опухоли и позже отмечались адекватные колебания настроения: недолгие периоды спада и депрессии сменялись подъемом настроения. Во второй группе преобладало подавленное, депрессивное состояние психики, больные испытывали чувства безнадежности и обреченности. Заметных колебаний настроения не было.

Пациенты первой группы проявляли большую активность: много читали, ходили на лекции, беседы, в музеи, театры, чаще посещали в церковь и общались с друзьями. Они с большим скептицизмом относились к официально принятой общей концепции рака, чем пациенты второй группы. Один из членов первой группы говорил: «Все считают, что от рака умирают, но я не уверен, что это касается меня».

У большинства больных из первой группы улучшились отношения в семье, они стали чувствовать больше внимания к себе. Больные второй группы проявляли повышенную нервозность и требовательность в общении, и психологический климат в

их семьях со временем ухудшился.

Результаты сравнительного исследования, проведенного голландскими психоонкологами, убеждают в том, что очень многое в течение болезни зависит от поведения больных и их ближайшего окружения.

Однозначного мнения о причинах самопроизвольного рассасывания опухолей пока нет. Одни полагают, что происходит внезапная мобилизация и активизация иммунной защиты организма в результате глубокой перестройки психики, другие считают самоисцеление следствием инфицирования организма бактериями или вирусами, которые разрушают раковые клетки. Среди причин, приводивших к самоисцелению рака, называют лихорадочные состояния, инфекции, психотехники, медитацию, различные диеты, лекарственные травы и многое другое.

В научной медицинской литературе термин «самоисцеление» не употребляется. Медики говорят о спонтанной ремиссии, то есть самопроизвольном отступлении или обратном развитии опухолевого процесса.

Проблемы самоисцеления и самоизлечения рака изучал основоположник отечественной онкологии, основатель и бессменный руководитель Научно-исследовательского института онкологии в Санкт-Петербурге академик Николай Николаевич Петров.

В работе «Самоизлечение злокачественных опухолей», вошедшей в официальное издание «Руководство по общей онкологии», он пишет: «Спонтанная регрессия злокачественных опухолей известна как в клинической, так и в экспериментальной практике. Однако такая возможность исхода опухолевой болезни признается далеко не всеми; больше того, можно найти немало аргументированных высказываний о невероятности такого процесса у человека».

На основании анализа многочисленных данных, опубликованных в научной литературе, и собственного клинического опыта Н.Н. Петров допускает возможность частичного рассасывания нелеченых опухолей и длительной задержки их роста, однако считает, что случаи самоизлечения опухолей нуждаются в дополнительных строгих доказательствах.

«Исчерпывающее строгое научно обоснованное доказательство факта самоизлечения злокачественной опухоли, — пишет академик Н.Н. Петров, — может обеспечить только выполнение всех трех приведенных ниже условий:

1. Наличие заключения патогистолога о диагнозе злокачественной опухоли в самом начале наблюдения за пациентом, не оставляющее сомнений в факте данного заболевания.

2. Отсутствие какого-либо противоопухолевого лечения данного пациента с момента постановки диагноза и на протяжении всего периода наблюдения.

3. Наличие заключения патологоанатома об отсутствии признаков опухолевого процесса в организме».

Выполнить строго все три условия, оказывается, сложно. В лучшем случае дело ограничивалось выполнением только первого пункта — гистологическим доказательством поставленного диагноза первичной злокачественной опухоли. Что касается второго условия, то обычно после постановки диагноза какое-то лечение методами официальной или альтернативной медицины, полное или неполное, все же проводится. Редко кто отказывается от всякой помощи.

Поэтому в строгом смысле говорить о самоизлечении уже нельзя. Ну и, наконец, если не выполнялось второе требование, то теряет смысл третье — о патологоанатомическом подтверждении отсутствия опухолевого процесса у человека, никогда не лечившегося от рака.

Академик Н.Н. Петров делает такое заключение:

«В клинической практике накоплены достоверные наблюдения над больными, когда примененное лечение было явно недостаточным или неадекватным степени и качеству опухолевого процесса. Однако именно оно явилось толчком к обратному развитию опухолевых узлов и к полному их исчезновению. Такая регрессия опухоли получила название искусственно вызванной, стимулированной или индуцированной регрессии.

Для самих больных более важно не строго доказанное самоисцеление рака, а стойкая ремиссия, будь то стимулированная или индуцированная. Под стойкой ремиссией в клинической онкологии условно принят пятилетний срок отсутствия признаков болезни после удаления опухоли, считающийся одновременно критерием надежного выздоровления. И мы ее наблюдаем. Мы наблюдаем ее неоднократно, и это важнее и для больных и для врачей, чем поиски доказательств для убеждения скептиков в возможности спонтанной ремиссии рака».

А вот известный американский онколог профессор Льюис Томас считает, что примеры спонтанной ремиссии рака нужно рассматривать не как случайные всплески в ходе болезни или чудесные явления, а как финал продолжительного процесса обратного развития и самоуничтожения опухоли, а также самоуничтожения оставшихся в организме после операции рассеянных опухолевых клеток. В этот процесс должны вовлекаться различные защитные силы и механизмы самовосстановления, которые способны не только предотвратить развитие болезни и рецидивы, но и остановить и даже повернуть вспять злокачественное развитие болезни.

Можно также полагать, что многочисленные примеры продолжительной жизни онкологических больных даже после рецидивов болезни и повторных операций связаны с действием тех же защитных сил.

Майкл Лернер, автор наиболее известной в Соединенных Штатах и Европе книги о раке под названием «Выбор путей исцеления рака. Лучшие методы официальной и альтернативной медицины», пишет:

«Если бы мой друг заболел раком и обратился ко мне за советом, я бы сказал ему: «Целительные способности людей сложны и разнообразны. Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, прошел свой жизненный путь. Поэтому оптимальная лечебная стратегия будет разной у разных пациентов и у разных врачей. Надо выбрать такого врача, который кажется вам самым подходящим, однако это не исключает необходимости найти свой путь, чтобы усилить собственный целительный психобиологический потенциал».

Одной из причин развития раковой опухоли Лернер считает стресс. Вот что он пишет по этому поводу:

«Острый стресс, как известно, усиливает рост опухоли, о чем свидетельствуют эксперименты на животных, и, весьма вероятно, в ряде случаев оказывает такое же действие на людей, больных раком. Зна-

чит, надо по возможности ограничить или даже исключить негативные стрессы из жизни.

Надо обратить внимание на известные приемы ослабления стресса, такие как мышечная релаксация, медитация, гипноз, визуализация образов, и посмотреть, нє окажется ли какой-либо из них полезен для вас. Используя их, работайте над собой, учитесь справляться со стрессами. Приемы релаксации полезны и для улучшения качества и для увеличения продолжительности жизни. Этим умением может овладеть каждый».

Выясняется, что мы не так уж беззащитны перед этим страшным раком. Это вселяет надежду.

И чага помогает

Наиболее популярным народным средством борьбы с раком является чага — березовый гриб-трутовик, являющийся своего рода раковой опухолью дерева. Препараты из чаги замедляют и часто приостанавливают рост опухоли, препятствуют развитию метастазов. Медицинской промышленностью выпускается полугустой экстракт из чаги — бефунгин. Однако больные часто предпочитают готовить настой сами. Способ приготовления такого настоя прост.

Куски чаги заливают кипяченой водой ровно на столько, чтобы вода полностью покрывала тело гриба. Настаивают 4-5 часов, затем гриб измельчают на терке или в мясорубке. Воду, оставшуюся после замачивания, подогревают до 50° (более высокая температура не рекомендуется) и заливают ею измельченный гриб из расчета на 1 стакан чаги 5 стаканов воды. Настаивают двое суток и процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, хорошо отжимая разбухшую грибную массу. Полученную густую жидкость разбавляют кипяченой водой до первоначального объема и принимают не менее трех стаканов в сутки дробными порциями на протяжении дня.

Пьют настой чаги при раке желудка и при других видах злокачественных опухолей. Если опухоль находится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки и т.п.), то дополнительно делают на ночь теплые микроклизмы — по 50-100 мл настоя. Лечение проводят курсами по 3-5 месяцев с перерывами на 7-10 дней.

Чага практически безвредна, поэтому, если есть необходимость сократить потребление жидкости, настой можно сделать более концентрированным, взяв 2 объемные части гриба на 5 частей воды. Соответственно уменьшается и количество принимаемого настоя.

Лечебный эффект чаги во многом зависит от качества сырья. Лучшая чага та, которая взята весной, с началом сокодвижения, причем только с живого дерева. Каким бы большим, каким бы привлекательным ни был гриб, его не следует брать в нижней части березы, особенно у старых деревьев. Береза должна быть не моложе двадцати, но и не старше пятидесяти лет. А как напьется соловей росы с березового листа — сбор желательно прекратить. Все эти тонкости надо знать, чтобы иметь лекарственное сырье высокого качества.

Р. Ахмедов

Эдвин Кистер,
США

ДИАГНОЗ

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

Когда Джордж Бонхем нес свой чемодан от здания аэропорта к стоянке такси, он почувствовал тупую боль в плече и необычную усталость. Поставив чемодан на бордюр, он сел на скамью. «Мне просто надо перевести дух», — сказал он встревоженной жене.

Подобно большинству своих ровесников, 62-летний Бонхем, консультант по вопросам управления, полагал, что об инфаркте сигнализирует невыносимая загрудинная боль. «У меня, конечно же, не инфаркт, — подумал он, — ведь болит не в груди».

В такси боль и усталость не прошли. В гостинице он прилег и почувствовал себя лучше. В тот вечер они ужинали с приятелем-врачом, и жена Бонхема рассказала о случившемся. Врач озабоченно взглянул на Джорджа. «Тебе не мешало бы пройти обследование в больнице, — сказал он. — Я это устрою».

Наутро, чувствуя себя довольно глупо, так как боль и усталость прошли, Бонхем отправился в больницу. Сестра попросила его снять рубашку, чтобы сделать электрокардиограмму. Едва он

Фото Льва Шерстенникова

расстегнул пуговицу, как с ним случился инфаркт.

Врачи ввели ему лекарство, растворяющее тромб, и остановили развитие инфаркта. Позже хирургическое вмешательство позволило восстановить частично перекрытую кровяным сгустком артерию. Сейчас Бонхем вернулся к работе и благодарит свою судьбу.

А вот бывшему губернатору штата Пенсильвания Дэвиду Л. Лоренцу не повезло. Хотя ему перевалило за семьдесят, он оставался бодрым и энергичным человеком. Но однажды, как позднее рассказал репортерам его помощник, когда Лоренс шел из своего офиса на политический митинг, он почувствовал слабость: ему приходилось не раз останавливаться, чтобы перевести дыхание. Сопровождавший его помощник пытался убедить Лоренса поехать на такси в больницу, но Лоренс несмотря ни на что отправился на митинг. Когда он поднялся на трибуну и начал говорить, у него произошел инфаркт и он умер.

Благодаря новым лекарствам и новым хирургическим методам многих больных можно спасти от инфаркта или избавить от его последствий, но только в том случае, если симптомы, иногда неясно выраженные, быстро распознаются и лечение проводится своевременно.

— Всем известно, что невыносимая боль за грудиной — явный симптом инфаркта, — говорит доктор Джон П. Кук, кардиолог из Медицинской школы Стэнфордского университета. — В подавляющем большинстве случаев так и бывает. Однако в 15-20 процентах случаев люди в таких ситуациях не испытывают загрудинной боли. Иногда об инфаркте свидетельствуют другие симптомы, но их неправильно понимают или просто игнорируют.

Инфаркту предшествует сужение по меньшей мере одной из коронарных артерий из-за отложений холестерина и образования атеросклеротической бляшки. В месте сужения образуется тромб (сгусток крови), который частично или полностью перекрывает кровоток. Лишенный питания участок сердечной мышцы начинает отмирать. Подобно любой поврежденной мышце, он сигнализирует мозгу о катастрофе; мозг реагирует на это через нервные волокна, результатом чего обычно является чувство невыносимой боли в грудной клетке. Это классическая картина инфаркта.

Однако иногда симптомы инфаркта сбивают с толку. Например, нерв, который управляет болевыми ощущениями в сердце, посылает сигналы в живот, шею, левую руку. И, вместо того чтобы вызывать боль в сердце, нарушение в коронарных артериях приводит к болезненным ощущениям в других частях тела.

Последствия этих неверно понятых симптомов могут быть очень серьезными.

Служащий из Сан-Франциско Алан Уэндрофф на торжественном вечере почувствовал ноющую и распирающую боль в области живота. «Ощущение было такое, — вспоминает он, — будто во мне раздувается огромный воздушный шар». Он вышел на улицу, но свежий воздух не принес облегчения. Встревоженный своим состоянием, Уэндрофф попросил коллегу отвезти его в больницу. Там ему ввели лекарство, растворяющее тромб, что помогло остановить развитие инфаркта. Затем была успешно выполнена неотложная операция, которая обеспечила снабже-

ние сердца кровью по неповрежденным сосудам.

Разумеется, не каждый приступ боли в животе или в плече означает, что надвигается инфаркт. У всех нас время от времени случаются эти незначительные недомогания. Но следует насторожиться, если такие неясные симптомы длятся дольше 15-20 минут и не смягчаются при приеме домашних средств, которые раньше помогали в подобных случаях.

— Назову три главных сигнала, которые должны заставить вас серьезно отнестись к своему состоянию, — говорит доктор Эндрю Эпстейн, профессор-кардиолог из Алабамского университета в Бирмингеме. — Первый: когда вам кажется, что приступ боли необычен по характеру или по интенсивности. Второй: когда сильная боль не проходит и не снимается сразу. И третий: когда боль за грудиной будит вас ночью и продолжается дольше нескольких минут.

Боль, связанная с инфарктом, обычно не ослабевает и не усиливается при отдыхе или перемене положения. Она может начаться неожиданно, когда вы спокойно сидите, или даже среди ночи. В этих случаях она должна вызывать особое беспокойство.

Курильщики, диабетики, те, кто перешагнул 60-летний рубеж, больные с высоким содержанием холестерина в крови, с повышенным давлением и те, чьи родственники страдали сердечными заболеваниями, должны особенно бдительно отнестись к «странным» симптомам, считает доктор Эпстейн. «Женщины и молодые люди не склонны обращать внимания на эти симптомы, — добавляет он. — Им не верится, что у них может быть инфаркт».

По данным Американской ассоциации болезней сердца, классические указания на инфаркт таковы.

✓ Ощущение гнетущего давления в груди, сжатие или боль в центре грудной клетки, продолжающиеся дольше двух минут, — «как будто слон наступил на грудь».

✓ Распространение боли от груди в левую руку или левую часть шеи.

✓ Одышка, обильное потоотделение и усталость, иногда сопровождаемые обмороком, головокружением или тошнотой.

Специалисты рекомендуют обращать внимание и на некоторые другие симптомы независимо от того, появляются ли они по отдельности или в комплексе, наряду с болью в груди или без нее.

Расстройство пищеварения. Доктор Стефен Эрз, кардиолог, декан Медицинского колледжа университета в Ричмонде, рассказывает о случае с известным кардиологом, отдыхавшим на лыжном курорте. Его нашли мертвым в номере гостиницы, а на столике у кровати стоял наполовину опорожненный пузырек с препаратом, улучшающим переваривание пищи. Даже специалист, который должен был легко распознать появившиеся у него симптомы, счел, что у него простое расстройство пищеварения!

В отличие от обычных болей в желудочно-кишечном тракте те, что возникают при инфаркте, редко бывают острыми. При этом участок, где ощущается боль, не чувствителен к прикосновению. Больной скорее будет страдать от вздутия живота, что иногда сопровождается тупой болью, ощущением жжения или тошнотой. Отрыгивание, прием препаратов, способствующих пищеварению, или опорожнение кишечника могут принести некоторое облегчение, однако

неприятное чувство, как правило, не проходит.

Такие симптомы могут появиться в том случае, если повреждение происходит на задней стенке сердца в связи с блокадой правой коронарной артерии. Дело в том, что нервы, идущие от задней стенки сердца, расположены совсем рядом с нервами, передающими болевой сигнал в живот.

Боль в нижней челюсти и шее. Она распространяется на обе стороны челюсти, а иногда и на обе стороны шеи. Бывает и так, что боль возникает первоначально в шее.

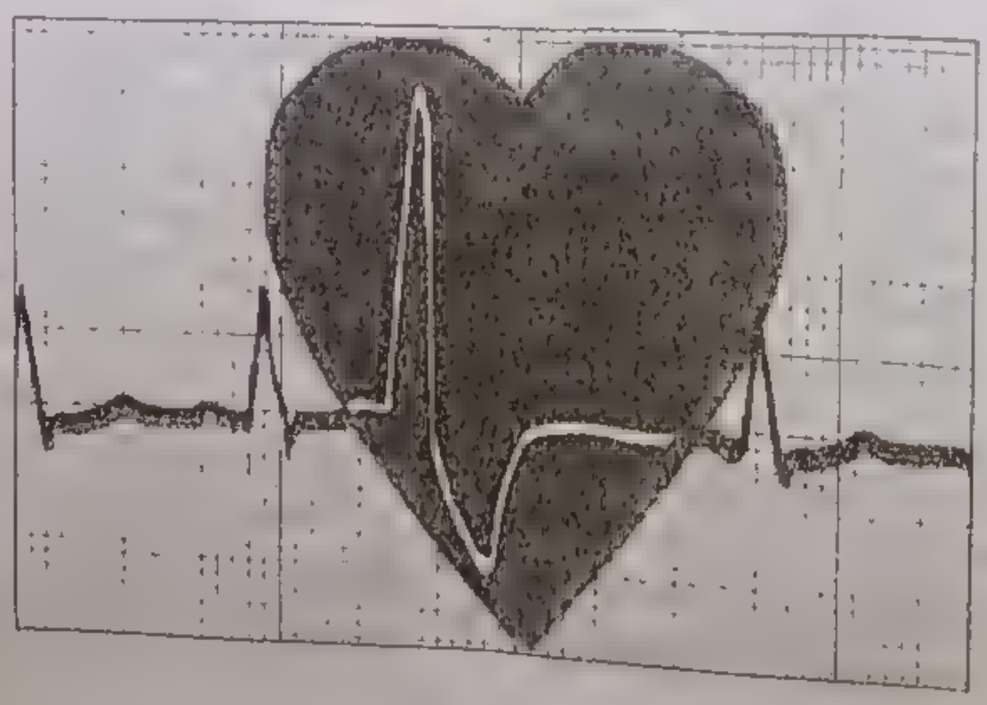
Боль в руке или плече. Хотя обычно болит левая сторона, боль или чувство тяжести могут распространиться через плечо и на правую руку. В редких случаях болит одна правая рука. «Кажется, что трудно поднять руку, словно она тяжелее, чем обычно», — говорит доктор Кук. Боль обычно бывает давящей, а не острой и распространяется по руке вниз к запястью и пальцам. При этом трудно точно указать место, где болит, как это можно сделать при травме.

Иногда боли в руке трудно связать с инфарктом. Например, один из пациентов доктора Эпстейна страдал от все усиливающейся боли в левом запястье. Как выяснилось в ходе обследования, она была вызвана тяжелой блокадой коронарных артерий, что является главной причиной инфаркта.

Одышка. Подобно Джорджу Бонхему, некоторые жертвы инфаркта начинают вдруг тяжело дышать, задыхаться после самой обычной нагрузки. Это нарушение дыхания описывается иногда как «кислородное голодание» и не исчезает при отдыхе. Больной может несколько минут посидеть, и дыхание как будто восстанавливается. Но, как только он продолжит ходьбу, одышка возвращается. Нарушение дыхания — это симптом, который часто игнорируется, особенно пожилыми людьми, полагающими, что «это просто от старости».

Чувство усталости. Одышка часто сопровождается усталостью, охватывающей все тело. Один больной из Калифорнии вдруг почувствовал страшную усталость, поднявшись по лестнице на этаж, на который он легко взбегал по три-четыре раза в день. Как выяснилось, это был первый сигнал, предупреждавший об инфаркте.

Если у вас или вашего знакомого появился один из этих симптомов, что делать? Прежде всего, как советуют специалисты, внимательно понаблюдать за симптомом. Если он продолжается дольше 15-20 минут, обратитесь к врачу. Современные средства лечения инфаркта тем эффективнее, чем раньше они применяются. «Самым успешным бывает лечение, начатое в течение часа от момента появления опасного симптома, — считает доктор Уивер. — А через двенадцать часов медицина может оказаться бессильной». «Самое мощное оружие, которым обладают врачи в лечении инфаркта, — это время», — добавляет доктор Эрз.



Анатолий Медвецкий,
врач

ТЕРАПИЯ

Головокружение. *Что делать?*

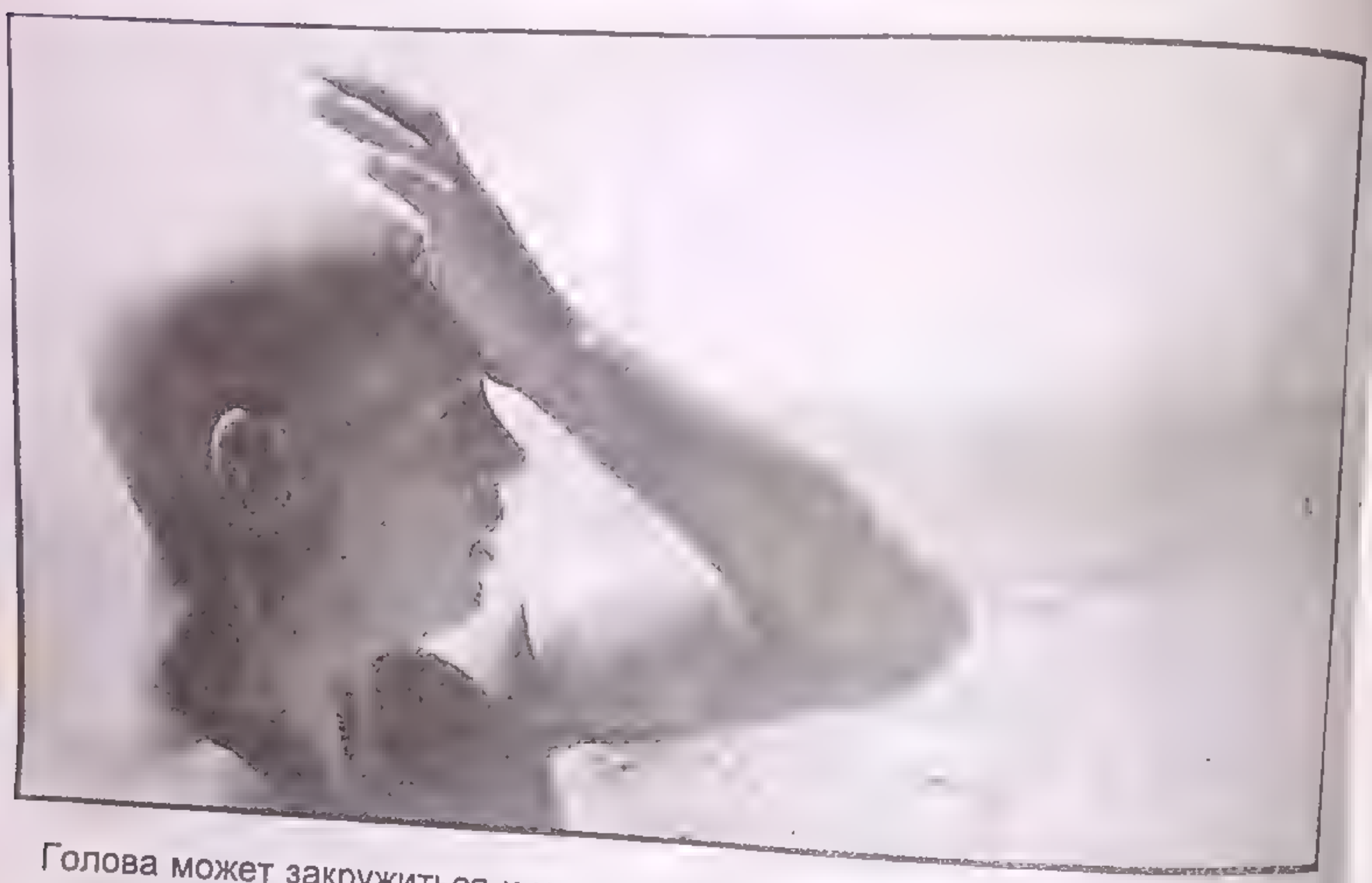


Фото Владимира Семина

Голова может закружиться и у совершенно здорового человека. Но чаще головокружения бывают симптомом болезни или первым признаком надвигающегося недуга.

Чаще всего головокружение возникает из-за воздействия неблагоприятных факторов на вестибулярный аппарат, который называют еще органом равновесия. Это очень сложный и чувствительный орган — анализатор положения и движения головы, а следовательно, и тела.

Нарушение работы вестибулярного аппарата может быть связано с разными заболеваниями: воспалением среднего уха, атеросклерозом, гипертонической болезнью, шейным артрозом, травматическим невритом вестибулярного нерва. Бывают поражения вестибулярного аппарата при энцефалите, рассеянном склерозе, диабете, нефрите, некоторых инфекционных заболеваниях (туберкулезе, роже, свинке, сифилисе и др.).

Головокружения возможны при неврозах, при болезни Меньера. Иногда они отмечаются при различных психозах, при шизофрении.

Рассмотрим подробнее возможные причины головокружений.

Укачивание. Некоторые люди

подвержены морской болезни — их укачивает при путешествии по морю или реке. Неприятные ощущения у них могут появиться при одном виде судна или морских волн. Кроме головокружения человек ощущает неуверенность, когда стоит на палубе или ходит по ней. Первые симптомы морской болезни — бледность, холодный пот, обильное отделение слюны. Позже возникает тошнота, затем непрерывная рвота вначале пищей, а потом слизистой жидкостью очень кислого, а позже горького вкуса, иногда с примесью крови. Человек ощущает тяжесть в голове, головную боль, слабость, сонливость.

Людям, склонным к морской болезни, перед морским или воздушным путешествием лучше не есть острую и жирную пищу, не пить спиртные напитки. Вообще накануне не следует много есть. Желательно очистить кишечник.

За 30 минут до отлета или отплытия надо принять две таблетки аэрона или другое рекомендованное врачом средство. При появлении симптомов морской болезни надо лечь, закрыть глаза и заткнуть уши ватой. Если начинается головокружение, следует принять легкое снотворное или другой препарат, успокаивающий нервную систему, и аэрон. Чтобы не повторялась, рвота, рекомендуется глотать мелкие кусочки льда, пить маленькими глотками минеральную воду или сок со льдом. Затем можно выпить чашку горячего мясного бульона. К нормальному питанию возвращаются, только когда самочувствие улучшается.

Иногда человека укачивает в автобусе или в машине. Если это случится в автобусе, встаньте около кабины водителя и смотрите вперед на дорогу, как бы соучаствуя в ведении машины.

Воспаление среднего уха. ОРЗ, грипп, скарлатина, корь, гайморит, ангина, заболевания зубов могут сопровождаться воспалением среднего уха. При этом появляются боли в ухе, виске, повышается температура. Часто наблюдается шум в ухе, снижается слух. Больному нередко кажется, что окружающие предметы покачиваются, а сам он куда-то проваливается.

Лабиринтит (воспаление лабиринта). Часто возникает как осложнение воспаления среднего уха, когда воспалительный процесс распространяется на внутреннее ухо. При этом заболевании головокружение бывает особенно сильным. Человеку кажется, что окружающие предметы или он сам вращаются в определенном направлении. Иногда больной даже хватается за что-нибудь, чтобы не упасть. Такой лабиринтит может возникнуть, например, при менингите. Лабиринтит часто сопровождается рвотой, больной не может ни ходить, ни стоять. Он ощущает шум и звон в ушах, у него снижается слух. Больной бледнеет или краснеет, у него учащается сердцебиение. Лечение такого тяжелого заболевания должно проводиться врачом, желательно в больнице. Профилактика лабиринтитов заключается в предупреждении общих инфекций и своевременном лечении воспаления среднего уха.

Болезнь Меньера. Названа так по имени врача, который впервые ее описал. Причиной болезни считается врожденная неполноценность вестибулярного аппарата и аппарата слуха. Ею могут болеть и дети, но чаще всего болезнь развивается в возрасте от 25 до 50 лет. Мужчины болеют ею в два раза чаще женщин.

Болезнь возникает внезапно и остро. Появляется приступ резчай-

шего головокружения с ощущением вращения окружающих предметов или собственного тела в определенном направлении. Приступ сопровождается тошнотой, рвотой, шумом в ухе, иногда резким снижением слуха, нарушением равновесия. Больной не может ни сидеть, ни стоять, ни ходить и вынужден неподвижно лежать в определенном положении, так как при изменении положения тела головокружение усиливается. Больной бледнеет, покрывается холодным потом, у него даже снижается температура тела.

Приступ головокружения длится от 1 до 6 часов, реже несколько суток. В очень редких случаях незначительное головокружение ощущается в течение 1-2 недель. Иногда приступы повторяются через определенные промежутки времени: через полгода, год, в редких случаях — через неделю. После окончания приступа шум в ушах сохраняется и слух не восстанавливается. С каждым новым приступом головокружения слух прогрессирующе снижается.

Иногда приступ головокружения провоцируется физическим или умственным переутомлением, употреблением спиртных напитков, перееданием, длительным пребыванием в душном помещении, простудными заболеваниями.

Болезнь Меньера лечит как невропатолог, так и отоларинголог.

К оперативному вмешательству прибегают в крайнем случае, только если другие способы лечения не эффективны.

Неврит слухового нерва. Чаще всего заболевание возникает как осложнение после острых и хронических инфекций; в результате интоксикаций, вызванных заболеваниями эндокринной и сердечно-сосудистой систем; а также после длительного приема некоторых антибиотиков, например стрептомицина и неомицина.

Неврит может возникнуть как во время основного заболевания, так и через 1-2 недели после него.

Нередко первым признаком неврита слухового нерва является головокружение, а уже потом появляется шум в ушах и снижается слух, нарушается равновесие, становится шаткой походка. Но больше всего больного мучают изнурительное головокружение, тошнота и рвота. Если неврит является следствием какого-то заболевания, то лечить его надо параллельно с основным заболеванием, так как лечение неврита длительное и может затянуться на несколько месяцев.

Головокружение у детей. Это случается с детьми гораздо чаще, чем нам представляется. Головокружение у маленьких детей легко проглядеть, так как дети еще не могут правильно рассказать, что с ними происходит. Чаще всего они в таких случаях говорят: «Я падаю», «Стены падают», «Комната кружится».

У очень маленьких детей головокружение можно заподозрить по их поведению: обычно ребенок лежит лицом вниз с закрытыми глазами, плотно прижавшись к стенке кроватки, и не хочет, чтобы его двигали. Страх, общее недомогание, постоянное стремление за что-нибудь держаться также являются симптомами головокружения.

У детей постарше признаком головокружения может быть нежелание вставать с постели после острого заболевания.

Во время головокружения дети часто выглядят испуганными, а у младенцев оно, как и головная боль, сопровождается вскрикиваниями. Ребенок может побледнеть, покрыться потом, у него может начаться рвота.

При внезапном головокружении ребенок падает или к чему-нибудь прислоняется. Приступ длится от нескольких секунд до нескольких часов или дней. При этом у детей снижается слух, бывает звон в ушах, головная боль, помутнение в глазах, светобоязнь. Признаком того, что у ребенка бывают головокружения, также является неврожденная кривошея (в первые три года жизни). По наблюдениям американского ученого Д. Кларка, «папины игры», то есть вращение еще не умеющих ходить младенцев, в течение четырех недель значительно усиливают рефлексы и ускоряют формирование двигательных навыков.

Причиной головокружения может быть и наличие серной пробки в ухе. Родители должны об этом помнить. Так же, как и у взрослых, воспаление среднего уха у ребенка может привести к лабиринтиту и головокружениям. Вирусные инфекции (корь, свинка, ветрянка, краснуха и др.), которыми часто болеют дети, также могут стать причиной лабиринтита и головокружений.

Головокружениями могут сопровождаться заболевания щитовидной железы, при этом возможно снижение слуха.

У детей довольно часто встречается мигрень. Ею могут страдать дети уже на втором году жизни. Обычно приступы носят периодический характер и разделены бессимптомными периодами. Примерно за час до приступа ребенок становится непослушным и раздражительным, затем у него появляются тошнота и головокружение с лобной или односторонней головной болью. Очень маленькие дети во время приступа держатся руками за голову и кричат. После рвоты, которая уменьшает головную боль, ребенок засыпает. Приступы могут повторяться в течение дня и сопровождаться рвотой. Почти в 80% случаев мигрень носит наследственный характер. Диагноз мигрени у детей поставить очень трудно, но лечится она довольно успешно.

Головокружения наблюдаются также и при судорожном синдроме. В этом случае, как правило, ребенок теряет сознание.

Головокружение у пожилых. К 65 годам 30% людей периодически испытывают ощущение падения или вращения, а к 80 годам 2/3 женщин и 1/3 мужчин страдают приступами головокружения. Пожилые люди не всегда могут точно объяснить, что с ними происходит, и описывают головокружение как «качание», «плавание головы», неустойчивость, нарушение равновесия.

Причин головокружения у пожилых людей множество: старение вестибулярной системы, заболевания сосудов мозга, сердечно-сосудистые заболевания, изменения в шейном отделе позвоночника, посттравматические головокружения, ушная патология, некоторые неврологические заболевания.

Головокружение могут вызвать и многие лекарства. Назовем те из них, которые применяются чаще других: парацетамол, нитроглицерин, анаприлин, дихлотиазид, циметидин, индометацин, диазепам, хлористый калий, этинилэстрадиол, новокаинамид, клофелин, синкумар, амитриптилин, фенобарбитал, бутадион, дексаметазон, преднизолон, гидрокортизон, стрептомицин, ампициллин, эуфиллин, эфедрин, лидокаин, аллопуринол. Правда, такое побочное действие фармакологических препаратов проявляется не всегда — реакция на лекарства у всех индивидуальная.

Окончание следует

Жанна Глазунова

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

КЛИМАКС. Как решать проблемы?

«Я терпела пять лет...», — так начала свой рассказ Ольга. В сорокалетнем возрасте у нее была обнаружена миома матки (доброкачественная опухоль мышечной оболочки матки). До тех пор пока она не причиняла особых беспокойств, Ольга не торопилась с лечением. Но за пять лет опухоль сильно увеличилась — достигла размеров 16 недель (гинекологи при определении размеров опухоли пользуются той же терминологией, что и при определении срока беременности). Появились сильные боли, кровотечения — неожиданные и такие обильные, что приходилось срочно отпрашиваться с работы. Во время одного из таких кровотечений Ольгу увезли в больницу с диагнозом «множественная миома». Ситуация стала угрожающей, и выход был один — удаление матки и яичников.

Операция прошла успешно, и сейчас Ольга не ощущает никаких ее последствий. Она по-прежнему женственна, привлекательна. Более того, она уверяет, что удаление матки и яичников никак не отразилось на ее сексуальной жизни. Правда, теперь она бесплодна, но к 45 годам это уже неактуально для женщины, успевшей вырастить детей.

— Мне повезло с врачами, операция прошла идеально, — рассказала мне Ольга, — и тем не менее я очень жалею о том, что была такой легкомысленной. Восстановление шло тяжело и долго. Если бы я знала, что мне предстоит, то не тянула бы пять лет. Во-первых, возможно было консервативное лечение. А во-вторых, даже если бы хирургического вмешательства не удалось избежать, удаление небольшой миомы перенести было бы несравнимо легче. Не обращаясь вовремя к гинекологу, женщины многим рискуют...

К сожалению, организм женщины так устроен, что угасание детородной функции сказывается на деятельности многих органов. Во время климакса, когда происходит гормональная перестройка, могут обнаружиться разные болезни. В первую очередь — гинекологические. По данным американских специалистов, одна из каждых пяти женщин к этому периоду имеет миому (или фибромиому). У многих женщин эти доброкачественные опухоли до поры до времени не вызывают никаких беспокойств. Гинекологи обнаруживают их, как пра-

---

Продолжение. Начало в N 11,12 за 1998 г.

вило, случайно, во время профилактического осмотра. При своевременном лечении их рост можно задержать. А со временем, когда гормональная перестройка завершится, тенденция к росту опухоли пропадет сама собой. Но если миома достигла больших размеров, она становится опасной: сдавливает соседние органы, нарушает их работу, вызывает боли и кровотечения. Поэтому посещать гинеколога в период климакса женщинам обязательно не реже двух раз в год.

Назначить лечение при образовании опухоли может только врач. Но, как это бывает всегда, многое зависит и от самой женщины.

Прежде всего надо следить за весом. Старайтесь не поправляться во время менопаузы. Не всем это удается, поскольку с возрастом снижается интенсивность обмена веществ. Для контроля за весом придерживайтесь классической формулы: вес минус 100. При этом делайте поправку на телосложение. Женщины сухощавые, узкокостные должны вычесть из этого числа еще 3-5 кг, а ширококостные могут добавить 2-3 кг.

Вес в этом возрасте увеличивается за счет жировых накоплений. А жировые клетки имеют такую немаловажную особенность: они способны вырабатывать гормоны. При гормональном дисбалансе, который характерен для климакса, это становится дополнительным фактором риска. Чтобы исключить его, ограничьте потребление мучных блюд, жиров, сладостей. Замените их овощами и фруктами.

Не оставляйте без внимания болезненные менструации, особенно если вам больше 35 лет. Причинами резких схваткообразных или ноющих болей могут быть хроническая инфекция, опущение матки или эндометриоз.

Эндометриоз — одно из наиболее загадочных гинекологических заболеваний. Это доброкачественное разрастание слизистой оболочки матки или тканей, подобных ей, но находящихся вне матки. Если эндометриоз развивается в стенке матки, он вызывает резкие боли во время менструации. Если он локализован на внешней поверхности матки, боль возникает во время половых сношений. Эндометриозу иногда подвергаются яичники (что нередко приводит к бесплодию), кишечник, мочевой пузырь. Болезненные симптомы нарастают по мере увеличения эндометриоидной ткани. После полного прекращения менструаций (постменопауза), когда эстроген перестает вырабатываться, патологический процесс прекращается. Но к этому времени он уже может нанести большой урон организму.

Лечение эндометриоза зависит от возраста женщины, от ее желания иметь детей и от остроты симптомов. В большинстве случаев это заболевание лечат консервативно (гормональными или противозачаточными препаратами), но иногда требуется и хирургическое вмешательство, вплоть до удаления матки.

Есть несколько простых способов облегчить свое состояние при эндометриозе. Одно из них — интенсивные физические упражнения, которые способствуют подавлению выработки эстрогена (этот гормон обостряет течение болезни). Конечно, во время болевых приступов заниматься гимнастикой невозможно. Это мера, предупреждающая болезненное состояние.

Многим помогает точечный массаж. Есть две точки, способствующие

снятию боли. Первая находится на ладони, в месте соединения оснований большого и указательного пальцев, вторая — на внутренней стороне голени, примерно на 5 см выше щиколотки. Чтобы найти их, нажимайте пальцем в указанной области, пока не нащупаете самое болезненное место.

Не забывайте и о витаминах, особенно о витамине С.

Хотя достоверных сведений нет, многие специалисты считают, что никотин и кофеин усугубляют симптомы эндометриоза.

Во время климакса чаще, чем в другие периоды, возникают раковые заболевания. К сожалению, реакция многих женщин в нашей стране на опасность заболеть раком выражается в том, что они просто не ходят к врачу. А поступать нужно как раз наоборот. Гинекологический рак, к счастью, поддается ранней диагностике. А при раннем обнаружении многие формы рака успешно лечатся.

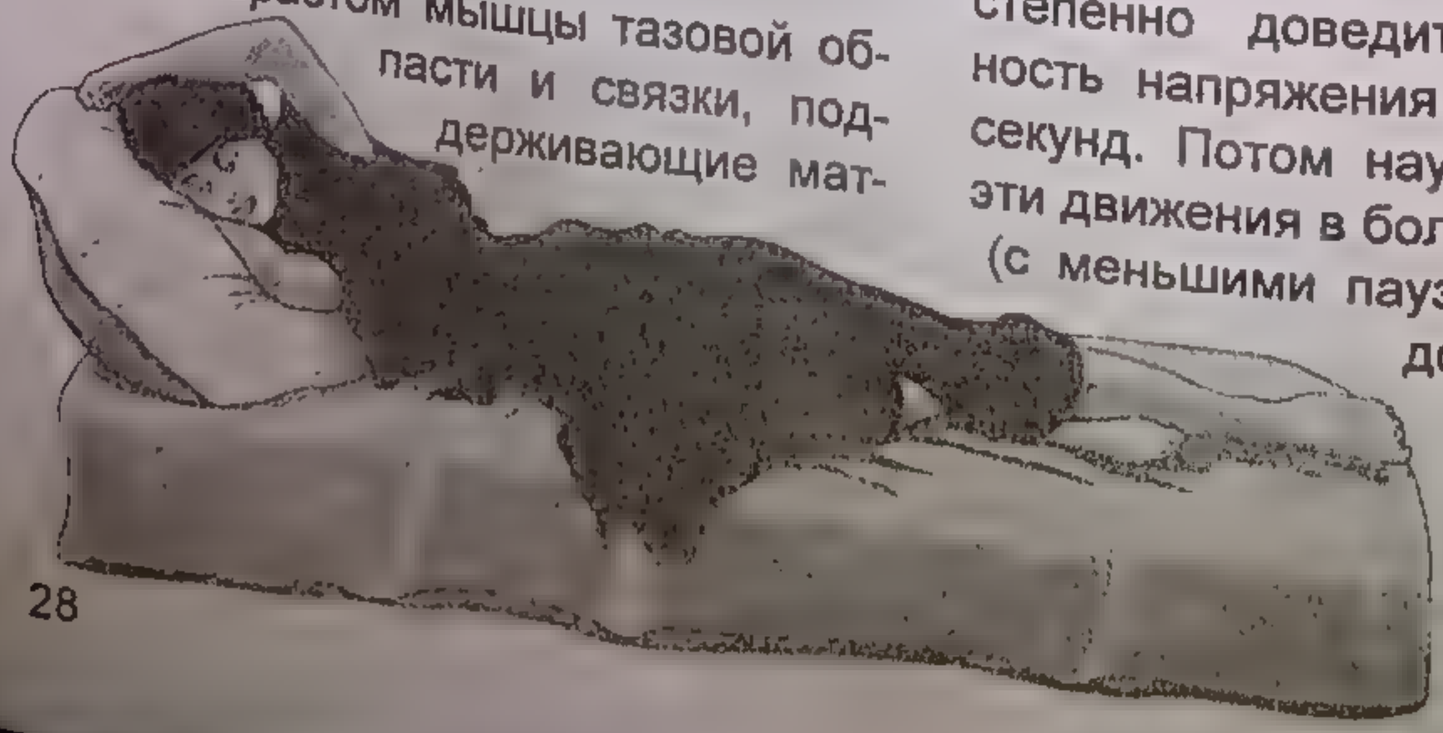
Чаще других гинекологических органов опухоль поражает эндометрий (слизистую оболочку матки). Причины этой формы рака до конца не изучены. Предполагается, что решающее значение имеет гормональная или генетическая предрасположенность. Кроме того, в группу риска входят женщины, больные диабетом, гипертонией, страдающие избыточным весом.

С возрастом мышцы тазовой области и связки, поддерживающие матку, ослабевают, из-за чего может произойти опущение, а иногда и выпадение матки. Американские специалисты называют целый ряд причин, способствующих опущению матки: тяжелые беременности, травматичные роды, тяжелый физический труд, хронический кашель.

Матка может опускаться медленно, на протяжении многих лет, а иногда это может произойти внезапно. При сильном опущении матки некоторые женщины не могут даже свободно ходить, им становится трудно сидеть. Самый радикальный способ лечения — операция. Но она показана не всем — в этих случаях обходятся специальным поддерживающим матку приспособлением, которое называется *пессарий.*

Менее радикальный, чем операция, но для многих более приемлемый способ поднятия матки — специальные упражнения, разработанные доктором Арнольдом Кегелем. Они укрепляют мускулатуру таза. Но для того чтобы добиться ощутимого эффекта, надо проявить незаурядное упорство. Американские врачи советуют делать их по 200 раз в день.

Представьте себе, что во время мочеиспускания вам надо остановить струю мочи. Для этого потребуется сильно напрячь мышцы малого таза. Постарайтесь не расслаблять эти мышцы в течение трех секунд. Постепенно доведите продолжительность напряжения мышц до десяти секунд. Потом научитесь выполнять эти движения в более быстром темпе (с меньшими паузами). Постепенно доведите количество упражнений до двухсот.



Окончание следует

Михаил Лущик,
кандидат биологических наук

ГОМЕОПАТИЯ

Мои пациенты

Приходя к врачу, заболевший человек ждет исцеления быстрого и полного. Но не все так просто, как того хотелось бы. Чаще всего врач может достаточно быстро снять лишь острую боль, облегчить тяжелый приступ. А радикальное излечение — процесс длительный, назначение которого сводится к устранению причины заболевания. Направление гомеопатии, которое практикую я, исходит из того факта, что первопричина наших заболеваний кроется в центрах управления органами и системами, расположенными в головном мозге. Лучшие гомеопаты разных стран разработали лечебные средства, помогающие этим центрам отрегулировать управление в соответствии с определенными конкретными признаками. Поясню на примерах.

Была у меня пациентка, возраст — 40 лет, диагноз — увеличение щитовидной железы. Ей предлагали радикальную операцию. Идти под нож, понятно, не хотелось. Я внимательно изучил данные УЗИ, осмотрел пациентку. Справа на шее в районе щитовидной железы у нее было очень заметное вздутие. Как обычно, я стал определять гомеопатический портрет пациентки, задал ей массу вопросов, чтобы понять, с портретом какого лекарства совпадает портрет пациентки. Ответы указывали на несколько портретов. Но такие характерные признаки, как головокружение в постели, недержание мочи, легкое косоглазие, боязнь яркого солнечного света, склонность к временному обездвиживанию ног при сильном стрессе, боли сжимающего характера указывали на то, что моей пациентке должны помочь сразу два лекарства: «кониум макулатум» (болиголов крапчатый) и «кактус». Пациентка стала принимать ежедневно утром и вечером по пять крупинок каждого лекарства. Потом разведение я увеличил с 6 до 12, затем до 30 и, наконец, до 200. Лекарства эти пациентка принимала примерно три месяца. За это время вздутие на шее рассосалось, рентген показал, что уплотнение уже не превышало горошины. Но лечение мы продолжили, я назначил еще более высокое разведение. И еще через три месяца болезнь прошла — надеюсь, навсегда.

Расскажу о пациенте, который обратился ко мне с застарелой формой цистита, не поддававшейся общепринятому лечению. Пациент был так измучен своей болезнью, что не хотел ждать нескорого эффекта от гомеопатии. Он умолял прописать ему лекарство, которое помогло бы немедленно. Конечно, человека было очень жалко, и я дал ему то, что могло бы помочь сразу. Но не помогло! Мой больной совсем приуныл, но я все-таки настоял на тщательной диагностике, в ходе которой выявил портрет, называемый «гельзими-

Окончание следует

ном». Для такого портрета характерны боязнь высоты, так называемая «медвежья болезнь», когда при тревожном ожидании серьезного испытания человеку требуется срочно сходить в туалет, боязнь замкнутого пространства, раздражение от мерцающего света. Уже через две недели приема «гельзимина» работа мочевого пузыря стала налаживаться, а вскоре и совсем нормализовалась. Заодно прошла боязнь высоты и другие фобии, характерные для этого портрета.

Помню молоденькую девушку с незначительной гинекологической патологией. Это было грустное существо, всегда готовое обидеться на всех и расплакаться. Такие свойства характера вписываются в несколько портретов. Точный портрет удалось подобрать только тогда, когда выяснилось, что моя пациентка не может переваривать жирную пищу, что она предпочитает пищу холодную и что у нее постоянные проблемы со стулом. Я понял, что имею дело с портретом, который называется «пульсатилла». Я дал 30-кратное разведение, и спустя некоторое время моя пациентка преобразилась. Ушли женские проблемы, отрегулировались отношения с жирами, нормализовался стул. А самое главное — девушка стала энергичной, бодрой, жизнерадостной. Она прекрасно закончила институт, вышла замуж. Замечу в связи с этой пациенткой, что наиболее эффективно гомеопатическое лечение в молодом возрасте, когда портреты прорисовываются более четко, а лекарства дают наибольший эффект.

На прием к доктору Лущику можно записаться по телефону: 977-08-97

О катаракте или помутнении хрусталика знают многие. Статистика на сей счет далеко не утешительная: катаракта развивается почти у половины населения земного шара, перешагнувшего 65-летний рубеж. На эту же возрастную группу приходится 75 процентов случаев помутнения хрусталика, и только 20 процентов больных имеют возраст от 40 до 60 лет. Правда, этот дефект зрения может наблюдаться и у детей, даже у новорожденных.

Механизм этого заболевания хорошо изучен. В центре радужки, части сосудистой оболочки глазного яблока, имеется отверстие — зрачок. Позади него находится хрусталик — прозрачное белковое тело в форме двояковыпуклой линзы. Подобно объективу фотоаппарата, хрусталик пропускает лучи света, которые фокусируются на сетчатке за счет изменения кривизны поверхности хрусталика. Если белок в хрусталике начинает терять прозрачность, на пути лучей света возникает преграда. Острота зрения уменьшается вплоть до полной его потери. Этот патологический процесс помутнения хрусталика и называется катарактой.

Когда идти к врачу

Катаракта — болезнь коварная. Она обычно развивается медленно — на протяжении месяцев, а то и лет. Поэтому человек не сразу замечает, что у него образовалась катаракта, и не обращается к врачу. Я, например, пошел к офтальмологу только потому, что стал плохо различать стрелки стенных часов, висящих над письменным столом. После непродолжительного осмотра и проверки поля зрения врач поставил диагноз «незрелая старческая катарак-

Сергей Демкин

ВСЕГО ЛИШЬ КАТАРАКТА

та», выписал капли и отпустил с миром.

После визита к офтальмологу я задумался о том, можно ли самому обнаружить у себя появление катаракты, и решил познакомиться со специальной литературой. Оказалось, что катаракта сопровождается определенными симптомами, зная которые можно достаточно достоверно поставить самодиагноз.

Нередко патологический процесс начинается с утолщения хрусталика. В результате он становится более выпуклым, и световые лучи преломляются более резко. Из-за этого ближнее зрение обостряется, и у человека возникает близорукость. Чаще всего это явление наблюдается у пожилых людей со старческой дальнозоркостью: они вдруг обнаруживают, что могут читать без очков. Однако после относительно короткого периода улучшения зрение снова начинает ослабевать.

Другой характерный симптом заключается в том, что человек лучше видит в сумерках, чем при ярком свете. Это происходит в тех случаях, когда помутнела лишь центральная часть хрусталика, расположенная непосредственно за зрачком. При ярком свете зрачок сужается, и лучи, идущие через него, попадают на центральную, помутневшую часть хрусталика, которая становится преградой на их пути к сетчатке. При слабом освещении зрачок расширяется, и световые лучи через прозрачную часть хрусталика свободно проходят к сетчатке.

При катаракте человек, смотрящий на электрическую лампочку, автомобильные фары или любой другой источник света, может видеть вокруг него ореол. Это объясняется тем, что лучи, достигнув замутненного хрусталика, рассеиваются, а не попадают прямо на сетчатку, как бывает при нормальном зрении. Иногда в подобных случаях у людей даже появляется светобоязнь.

Вообще же, замечает или нет человек развивающуюся у него катаракту, зависит от размера и расположения области помутнения в хрусталике. Если она находится на периферии, можно долго не подозревать о болезни. И наоборот, чем ближе к центру хрусталика располагается помутнение, тем быстрее возникают проблемы со зрением. Предметы начинают видеться нечетко, их контур размыт, иногда они двоятся.

Эти отрицательные явления постепенно усиливаются, вынуждая все чаще менять очки на более сильные. Обычно черный, зрачок может приобрести желтоватый оттенок или даже побелеть.

Наконец, есть еще целый ряд очевидных симптомов катаракты. Появляется потребность в более ярком освещении при чтении или шитье. Человек часто протирает очки, потому что ему кажется, будто стекла все время запотевают. Возникает ощущение пленки на глазах, которую хочется стереть. Начинают сливаться буквы, а затем и строчки текста. А в финале вы перестаете различать номер подошедшего автобуса, троллейбуса, трамвая.

Если вы обнаружили у себя какие-либо из перечисленных выше симптомов, нужно обязательно обратиться к врачу-офтальмологу. Только специалист может поставить диагноз, определить тип, форму и место помутнения хрусталика.

Когда ложиться на операцию

Если катаракта развивается быстро, как, например, травматическая, единственный выход — это немедленная операция, чтобы спастись от полной слепоты. Другое дело старческая, или прогрессирующая, катаракта. Здесь мнения специалистов расходятся. Раньше офтальмологи считали, что удалять ее следует только после того, как она созреет. На это уходит в среднем от 3 до 5 и более лет. А сейчас они пришли к выводу, что наилучшие результаты дают операции при неполностью созревшей катаракте.

Поскольку катаракта развивается медленно, врачи нередко рекомендуют просто менять очки на более сильные по мере ослабления зрения. К тому же, говорят они, сейчас есть много лекарств, тормозящих ее развитие, например французские глазные капли *витафакол* и *витайодурол*, *каталин* и другие. Это лечение не причиняет заметных неудобств, и с операцией можно не спешить.

Впрочем, в популярных медицинских изданиях есть и более оптимистические утверждения. В начальных стадиях катаракты неплохие результаты якобы дает медикаментозное лечение, направленное на нормализацию метаболических, то есть обменных, процессов в хрусталике. В частности, для этого назначают витаминные капли, содержащие витамины B_2 (рибофлавин) и С (аскорбиновую кислоту), которые улучшают питание тканей глаза и замедляют помутнение хрусталика.

Во время повторного посещения офтальмолога мне выписали сразу два лекарства: витаминные капли *офтан-катахром* и американское средство *квинакс*, сулившее значительно затормозить или даже отсрочить ухудшение зрения. Причем, если признаться честно, надежду вселял один из пунктов прилагавшейся к препарату *квинакс* инструкции: «Дозировка. Местное наружное употребление по две капли в глаз 3-5 раз в день. Рекомендуется продолжать терапевтическое лечение, даже если наблюдается быстрое улучшение зрения». Значит, можно справиться с катарактой и без операции!

В течение года я пунктуально каждый день закапывал оба лекарства в больной глаз. Итог оказался ошеломляющим и настолько очевидным, что обследование врача не требовалось: если раньше я не различал больным глазом стрелки стенных ча-

сов, то теперь видел лишь смутные силуэты предметов.

И тогда я пробился на прием к заведующей отделением, опытнейшему офтальмологу Ольге Владиславовне Телешовой. Ее приговор был категоричен: немедленная операция, если я не хочу потерять... второй глаз. Дело в том, что, как выяснилось, острота зрения им уже снизилась на три диоптрии! По словам Ольги Владиславовны, главная опасность консервативной терапии катаракты кроется в том, что двойная нагрузка на здоровый глаз ведет к его быстрой дегенерации, то есть ухудшению зрения.

Поэтому, если из-за появления катаракты зрение снизилось в больном глазу на 20-30 процентов, то, хотя это и не слишком мешает в повседневной жизни, нужно делать операцию. Чудо-лекарств, способных восстановить прозрачность хрусталика, не существует. Его помутнение — это необратимое изменение содержащихся в нем протеинов, от которого нельзя избавиться ни диетой, ни специальным массажем, ни различными народными средствами вроде настоя календулы или очанки.

Как оперируют катаракту

Решиться на операцию было куда проще, чем найти подходящее место, где ее сделать. Имея страховой полис, москвич теоретически вправе обратиться в любое лечебное учреждение. Но это только теоретически. На практике оказалось, что для глазных операций все больницы и клиники Москвы строго расписаны по географическому принципу. Мой Северо-Запад был приписан к глазной клинике Первой городской больницы им. Н.П. Пирогова, где очередь «на катаракту» могла подойти не раньше чем через полгода. У Святослава Федорова в МНТК «Микрохирургия глаза» для пенсионеров цены оказались слишком высокими.

После долгих поисков я узнал, что очень хорошее отделение микрохирургии глаза есть в Медсанчасти №12 знаменитого Института атомной энергии им. И.В. Курчатова. Его заведующий доктор медицинских наук Владимир Николаевич Трубилин работал у Федорова, стажировался в США, и вообще у него «золотые руки». Забегая вперед, скажу, что, как я убедился на собственном опыте, это действительно так.

Но вернемся к моей злосчастной катаракте. Несмотря на все заверения, что методика хирургического удаления помутневшего хрусталика давно отработана и процент успешных операций достигает 95, должен признаться, что я все же волновался. И поэтому попросил Владимира Николаевича рассказать, как это делается.

Операции по удалению помутневшего хрусталика бывают двух видов: экстракапсулярная экстракция катаракты, когда удаляется только сам хрусталик, и интракапсулярная с удалением окружающей его капсулы. Если позволяет состояние больного глаза, обычно применяется первый вариант. Операцию делают под местной анестезией. Причем хирург работает со специальным микроскопом, который одновременно освещает и увеличивает операционное поле. Возраст пациента роли не играет, ее легко переносят даже люди старше 80 лет. Если катарактой повреждены оба глаза, то сначала оперируют один глаз, а спустя 1-2 месяца — второй.

Сама операция сводится к тому,

что микрохирургическим ножом с тончайшим — всего в 100 ангстрем, то есть в одну десятитысячную миллиметра — лезвием из алмаза или рубина делается надрез в роговице у верхнего края радужки, а затем в капсуле хрусталика. Из нее удаляется его помутневшее тело. Капсула обрабатывается специальными препаратами, которые обеспечивают сохранение тканей.

После этого в нее вставляется интраокулярная линза (ИОЛ), то есть искусственный хрусталик, а разрез зашивается сверхтонкой нитью.

Об искусственном хрусталике следует сказать особо. Делается он из прозрачного пластика, который, во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику, а во-вторых, не вызывает воспаления ткани капсулы и отторжения. Преломляющая сила ИОЛ рассчитывается индивидуально для каждого больного и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни. Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если пациенту приходится много читать и писать, ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков.

Хотя мне приходится много читать и писать, я все же предпочел ИОЛ «для дали» по одной простой

причине: проще пользоваться очками в помещении, чем постоянно носить их на улице.

Сама экстракапсулярная экстракция с имплантацией ИОЛ — звучит впечатляюще! — превзошла все мои ожидания. Во время операции, продолжавшейся всего 20 минут, я не почувствовал не только ни малейшей боли, но даже просто дискомфорта. Причем, как мне удалось выяснить потом, столь эффективная местная анестезия — это одно из ноу-хау доктора Трубилина, которые он внес в классическую схему удаления катаракты.

Через два часа после операции мне уже разрешили встать, а на третий день я покинул стационар, куда должен был вернуться через два-три месяца, когда срастется роговица, чтобы снять шов.

Сегодня о том, что будет завтра

Перед тем, как покинуть больницу, я попросил доктора Трубилина рассказать о лечении катаракты и, в частности, объяснить, почему до сих пор многие врачи рекомендуют делать операцию уже созревшей катаракты.

— Для такого консервативного подхода имелись свои причины, — объяснил Владимир Николаевич. — Дело в том, что удалять зрелую катаракту значительно проще. Достаточно вскрыть хрусталик, и его содержимое вытечет само без каких-либо дополнительных манипуляций со стороны хирурга, что при отсутствии необходимой аппаратуры было немаловажно. А незрелая катаракта требует определенных хирургических действий для принудительной аспирации, то есть отсасывания специ-

апьными инструментами жидкости из хрусталика.

Но лучший результат дает удаление незрелой катаракты. Если она уже созрела, а тем более перезрела, при ее лечении возникают проблемы. Как показали наши исследования, в этом случае страдает капсула, в которой находится хрусталик. В ней происходят дистрофические изменения, значительно уменьшается ее прочность. Поэтому хирургу во время операции трудно производить необходимые манипуляции. Да и сам искусственный хрусталик фиксировать намного сложнее из-за опасности разрыва самой капсулы.

Есть и другие минусы поздней операции. Как бы точно и аккуратно она ни делалась, какое-то количество перезревшей хрусталиковой массы, удаляемой из капсулы, неизбежно попадает в глазную камеру. Это вызывает увеличение глазного давления. Кроме того, глаз хуже заживает. Наконец, при перезревшей катаракте может помутнеть капсула хрусталика. А это уже необратимо и может привести к потере зрения.

Доктор Трубилин работал в лучших зарубежных офтальмологических клиниках, в частности в Америке, и хорошо знаком с новейшими достижениями в области хирургического лечения катаракты. Вот что он рассказал об этом:

— Сейчас разработаны и используются новые технологии оперативного удаления катаракты. Но прежде чем рассказать о них, хочу сделать небольшое пояснение.

Склера, то есть наружная оболочка глазного яблока, толстая и прочная, состоит из коллагеновых волокон. Она непрозрачна. Лишь в передней части в склере как бы прорезано крошечное окошечко диаметром около 12 миллиметров — роговица.

По классической схеме удаления катаракты, чтобы добраться до хрусталика, делается разрез роговицы. На первый взгляд, этот путь наиболее удобен: в роговице нет кровеносных капилляров, и поэтому операция бескровна. Однако из-за отсутствия кровеносных капилляров разрез в роговице срастается очень медленно. К тому же любой, даже самый тонкий шов слегка нарушает сферическую форму глазного яблока, что приводит к астигматизму.

Эти отрицательные моменты удается свести до минимума при факоэмульсификации. В принципе, это та же экстракапсулярная экстракция катаракты, но ее отличие в том, что в роговице и капсуле хрусталика делается крошечный, не более 3 миллиметров, разрез. Через него в хрусталик вводится полая иголочка с силиконовым покрытием, предохраняющим ткани от повреждения. По иголочке подается ультразвук строго определенной частоты, который дробит помутневшее вещество хрусталика, после чего оно отсасывается через этот же факоэмульсификатор.

Большое преимущество такой щадящей операции состоит в маленьком шве, который быстро зарастает. Ее, в частности, целесообразно проводить, когда нет необходимости вставлять ИОЛ, а нужно только удалить помутневшую хрусталиковую массу. Это, например, можно делать при сильной близорукости.

Через этот крошечный разрез специальным инжектором можно вставлять особые эластичные линзы. Сейчас уже освоено производство миниатюрных силиконовых ИОЛ, которые перед инфильтрацией сжимаются, а затем в капсуле хрусталика принимают первоначальную форму.

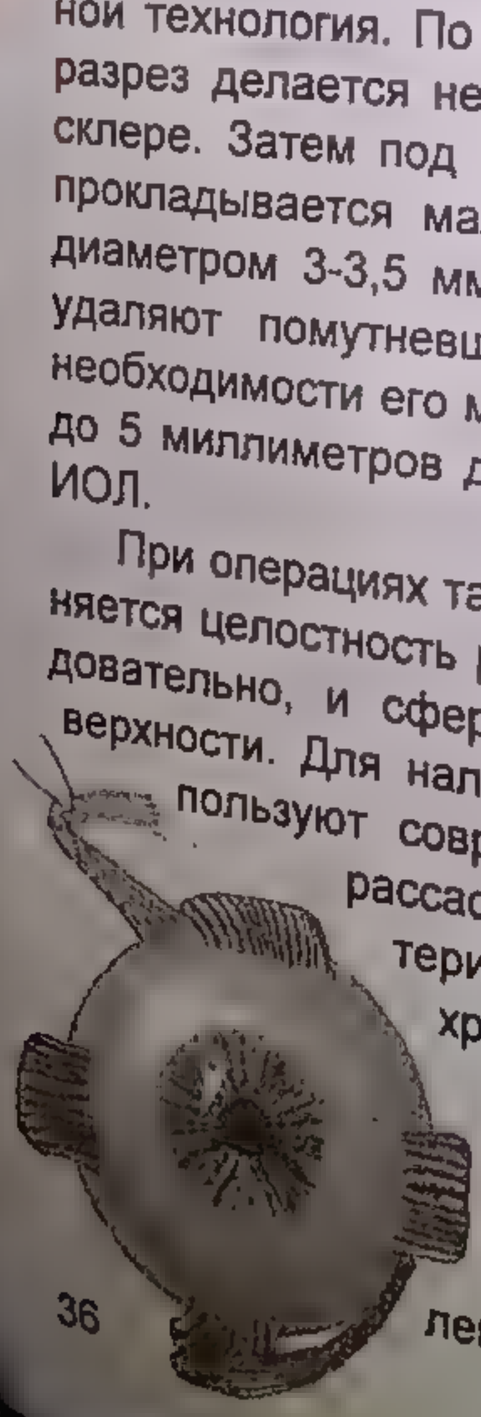
К сожалению, пока такие линзы очень дороги. Но если немного расширить надрез, то можно вставлять и обычные ИОЛ.

Технология факоэмульсификации была разработана еще в 70-е годы, но тогда не получила широкого применения из-за частых осложнений. Причина осложнений была в том, что в то время не были точно подобраны частоты для ультразвукового воздействия. Да и его продолжительность оказывалась слишком большой. Кроме того, отсутствовали хорошие проекторы — специальные жидкости, которые вводятся внутрь глаза и предохраняют ткани глазного яблока от повреждения.

Сегодня факоэмульсификация показана почти во всех случаях, хотя желательно, чтобы хрусталик был не очень плотный, а катаракта — не очень зрелой.

Наряду с ней применяется и другая, считающаяся более прогрессивной технология. По этой технологии, разрез делается не в роговице, а в склере. Затем под ней к хрусталику прокладывается маленький туннель диаметром 3-3,5 мм, через который удаляют помутневшую массу. При необходимости его можно расширить до 5 миллиметров для имплантации ИОЛ.

При операциях такого типа сохраняется целостность роговицы, а следовательно, и сферичность ее поверхности. Для наложения шва используют современный саморассасывающийся материал, который сохраняется около трех недель. Этого вполне достаточно для полного заживления крошечной



ранки, так как края склеры быстро срастаются.

— Вообще же будущее операционного лечения катаракты, — закончил свои объяснения доктор Трубилин, — за бесшовными технологиями, которые сейчас разрабатываются во многих офтальмологических центрах мира.

В заключение несколько советов тем, кто перенес операцию по удалению катаракты.

Вернувшись домой после операции, вы можете читать, смотреть телевизор, заниматься обычными делами, не придерживаясь особого щадящего режима, но некоторые ограничения все же есть.

В течение первых двух-трех недель:

⊙ не спите на той стороне, где находится «починенный» глаз;

⊙ не трите глаз и не нажимайте на него;

⊙ не нагибайтесь, чтобы поднять что-нибудь с пола, — лучше присядьте;

⊙ не поднимайте тяжестей;

⊙ не водите машину, пока глаз окончательно не заживет;

⊙ на улице пользуйтесь солнцезащитными очками;

⊙ женщинам в это время не рекомендуется делать химическую завивку и красить волосы.

Определенные ограничения после операции по поводу катаракты придется соблюдать всю жизнь:

⊗ нельзя поднимать тяжести весом более 10 килограммов и передвигать тяжелые предметы;

⊗ нельзя заниматься силовыми видами спорта, борьбой, прыжками в воду и т.д.;

⊗ следует беречь оперированный глаз от ударов и механических воздействий.

Евгений Вельховер,
доктор медицинских наук, профессор

НАУКА

Для чего глаза голубые?

Фото Валерия Наседкина

Цветовые различия глаз определяются анатомическими и физиологическими особенностями радужки. Голубой цвет обусловлен тонким слоем слабо пигментированных меланоцитов, коричневый — слоем средней толщины и умеренной пигментацией, темный — толстым слоем меланоцитов и их интенсивной пигментацией. Причем у любого человека присущие ему пигментные клетки располагаются не только в радужке, но и по всей средней оболочке глаза, обусловливая также окраску глазного дна.

Светофильтрующий пигментный щит может значительно варьироваться, являясь индивидуальной основой для строго специфических реакций на свет. Это означает, что в равных условиях, то есть при одинаковой освещенности, радужка и сетчатка голубоглазых будут проводить света намного больше, чем кареглазых.

По электроэнцефалографическим данным, один и тот же источник света вызывает в коре головного мозга у светлоглазых людей гораздо более сильный активирующий эффект, чем у людей с темными глазами. Более того, предполагается, что даже сновидения (длительность, характер и прочее) в какой-то степени зависят от цвета глаз.

Почему же при прочих равных условиях центральная нервная система людей с голубыми глазами более восприимчива к свету, чем темноглазых? Наши биомикроскопические исследования глаз позволили выявить причину этого явления. Оказалось, что зрачки у голубоглазых и кареглазых людей по-разному реагируют на один и тот же яркий свет: у голубоглазых они расширяются больше (на 1,5-4% по площади), чем у людей с карими глазами. Вероятно, тонкая радужка у голубоглазых людей имеет и более слабый нейромоторный аппарат и, следовательно, меньшую, чем у темноглазых, силу сужения зрачков. Хотя различия в площади зрачков у обладателей голубых и коричневых радужек незначительны, они не могут не повлиять на величину проходящего через зрачки светового потока, на интенсивность биоэнергетических процессов в головном мозге и организме в целом.

Следовательно, окраска глаз — понятие не отвлеченное, а сугубо физиологическое: голубоглазые с точки зрения световой энергетики являются людьми, в известном смысле обделенными, так как имеют более слабые световые фильтры (истонченный слой меланоцитов) и из-за этого защитная функция глаз у них снижена. Наоборот, кареглазые, а тем более черноглазые люди обладают более сильными световыми фильтрами, способными защитить их от интенсивной освещенности.

С такой трактовкой полностью согласуются данные о расселении людей от полюсов к экватору. Голубой цвет глаз доминирует у живущих в северных странах, коричневый у живущих в средне-южных и черный — у живущих в экваториальных странах. Интересно отметить, что у многих жителей Центральной Африки есть дополнительный пигментный ореол или пигментная корона, расположенная кнаружи от радужки в зоне лимба.

Голубоглазые люди, будь то шведы, норвежцы или англичане, лучше чувствуют себя в пасмурно-прохладной части Европы, а кареглазые — турки и итальянцы — в условиях яркого юга. Отсюда следует, что идеальной для северных и средних широт является светлая окраска радужки, а для более южных широт — темная. В этой связи нас заинтересовал вопрос о том, какой цвет глаз преобладает у москвичей – жителей умеренной светоэнергетической полосы. При биомикроскопическом обследовании 1350 человек, проживающих в Москве и Московской области, было установлено, что доминирующим цветом глаз является голубой (31%),

затем идет серый (21%), светло-коричневый (19%), коричневый (12%), синий (11%), зеленый (4%) и темно-коричневый (2%). В целом светлая окраска радужки: голубая, серая, синяя, зеленая — отмечалась у 67% исследованных.

Если сопоставить полученные нами результаты с данными Ж. Жоса (1983), изучавшего окраску глаз у жителей южного региона Франции, то обнаружится следующая картина. У проживающих в районе Марселя, Тулузы и Авиньона, в отличие от москвичей, преобладает темный цвет глаз: в 56% случаев — коричневый и темно-коричневый, в 44% — голубой, серый и синий. Таким образом, на территории юга Франции, расположенной на 12 градусов южнее Московской области, на 23% чаще встречаются люди с темным цветом радужек. Иными словами, в рамках сравниваемых широт каждое перемещение на 1 градус к югу увеличивает число темноглазых на 2%.

Расселение людей по континентам и разделение их по цвету глаз, волос и кожи совершались на протяжении многих веков и тысячелетий не по частным человеческим генетическим правилам, а по очень сложным общеземным, точнее сказать космологическим, законам.

Жизнь на нашей планете обязана своим существованием энергии Солнца. Весь земной шар разделен на светоэнергетические пояса или широты, с разными условиями для жизнедеятельности растений, животных, людей. Надо полагать, что адаптация людей к световым поясам происходила с немалыми потерями и очень медленно. В результате северные широты, или сферу действий слабых излучений, заселили люди со слабой пигментацией (белокожие и светлоглазые), средние и южные широты, или сферу действия больших и очень больших излучений, — люди с сильной пигментацией (смуглые и темноглазые).

Исключением из этого правила являются коренные жители Крайнего Севера и Аляски. Эскимосы, ненцы и чукчи в отличие от датчан, шведов и англичан имеют темные глаза, хотя и живут в тех же географических широтах. Однако это не противоречит экологическим законам, а скорее подтверждает их. Климат Крайнего Севера очень холодный и большую часть года земля покрыта снегом. Снежная поверхность, подобно громадному зеркалу, отражает в биосферу 95% солнечных лучей, в то время как свободная от снега земля всего 10-20%. Особенно ярким светом залиты белоснежные равнины весной. Если не защитить глаза от этого света, то может возникнуть снеговая слепота или своеобразный ожог глаз. Даже местные жители с трудом приспосабливаются к слепящему солнечному свету. У некоторых северных народностей, в частности эскимосов, существует старинный обычай носить для защиты глаз специальные деревянные очки с узкими щелочками. Суровые условия Крайнего Севера, для которых характерно интенсивное световое излучение, выработали у аборигенов этих мест прочные меры защиты: темные глаза, черные волосы и смуглую кожу. Можно не сомневаться, что голубоглазые обитатели, например, Британских островов чувствовали бы се-

бя здесь не совсем комфортно.

Переезд светлоглазого человека с севера на юг, из привычного климата в условия интенсивного светового излучения, чреват возможными реакциями перевозбуждения: повышенной нервозностью, склонностью к спазмам сосудов, гипертоническим кризам и т.д. Напротив, переезд темноглазого человека с юга на север может обусловить появление реакций деактивации, выражающихся в слабости, подавленности и т.п.

К счастью, подобные реакции проявляются чаще всего в легкой форме и далеко не у всех людей. Ведь в адаптации глаз к световой энергии участвуют не только светозащитные фильтры радужки, но и подвижные зрачки и способные к перегруппировке меланоциты глаза. Только в отличие от постоянно действующих световых фильтров эти два регулятора с возрастом заметно ослабевают, поскольку старение человека сопровождается значительным снижением реакции зрачков на свет. Вот почему пожилые люди намного хуже, чем молодые, переносят световую акклиматизацию при переезде в другой световой пояс.

Названные три фактора являются главными светозащитными механизмами глаз и мозга. Благодаря им организм приспосабливается к окружающей световой среде.

От того, в каких взаимоотношениях находятся световой климат, с одной стороны, и комплекс светозащитных факторов, с другой, в немалой степени зависят реактивность и жизненный тонус человека. При равновесии сторон в организме устанавливается энергетический баланс, и человек чувствует себя нормально. Если отмечается энергетический дисбаланс, который может наступить от превалирования светового раздражителя над световой защитой или наоборот, то самочувствие человека, как правило, нарушается. Разумеется, на этом фоне быстрее происходит истощение защитных механизмов и развитие тех или иных заболеваний. Этим объясняется усиление нервной возбудимости, наблюдаемое у многих в период активной деятельности солнца. Не исключено, что с энергетическим дисбалансом связано появление мигренозных и гипертонических кризов, а возможно, и диэнцефальных пароксизмов.

По мнению некоторых иридологов, различия в частоте определенных заболеваний обусловлены неодинаковым цветом глаз, а следовательно, и различным приспособлением к окружающей световой среде. Недостаточным приспособлением к световым раздражителям может быть объяснен очень любопытный и совершенно необъяснимый в недалеком прошлом факт: в Англии и Швеции туберкулезом легких чаще всего болеют лица с карими глазами, в Южной Германии и Италии — с голубыми. Можно полагать, что заболевание у первых в какой-то степени связано со световой деактивацией, а у вторых — со световым перевозбуждением.

Нами были исследованы на восприимчивость к свету 640 жителей Москвы в возрасте от 20 до 40 лет, имеющих нормальное зрение. У 400 испытуемых были голубые глаза, у 240 — коричневые. Их глаза в течение 10 секунд освещали ярким све-

том с расстояния 20 см. Оказалось, что непереносимость к свету у светлоглазых людей встречается чаще (15%), чем у людей с темными глазами (0,8%).

Прямое отношение к «проблеме голубоглазых и кареглазых» имеет открытие М. Миллодота. Его заинтересовал давно подмеченный факт: ношение контактных линз намного чаще доставляет неприятности голубоглазым людям, чем темноглазым. Миллодот предположил, что чувствительность роговицы зависит от цвета глаз. Чтобы проверить это предположение, он провел демонстративное исследование 156 добровольцев одного возраста, среди которых были англичане, негры, индейцы, китайцы. У всех испытуемых было хорошее зрение. На роговицу их глаз оказывалось постепенно возрастающее давление до тех пор, пока испытуемые не начинали его чувствовать. В результате проведенных исследований выявилось, что роговица голубоглазых людей в 2 раза чувствительнее роговицы кареглазых и в 4 раза чувствительнее роговицы черноглазых. Следовательно, восприимчивость к давлению и боли наиболее выражена у людей со светлыми глазами. Возможно, с такой гиперчувствительностью связано и подмеченное англичанами интересное явление: для достижения лечебного эффекта доза лекарств при лечении заболеваний глаз для темноглазых пациентов должна быть больше, чем для пациентов с голубыми глазами.

К аналогичному заключению пришли американские исследователи Л. Харрис и М. Галин, которые изучали гипотензивную реакцию на пилокарпин у больных с глаукомой. Исследователи установили, что для достижения равноценного лечебного эффекта больным с голубыми глазами необходимо закапывать пилокарпин более слабой концентрации (1%), чем кареглазым (4%) и особенно черноглазым (8%).

Проведенные нами исследования показали, что цвет радужки играет определенную роль в происхождении не всех, а только некоторых заболеваний. В Алма-Ате, то есть в зоне интенсивного светового режима, было обследовано 617 больных: 300 — с эндемическим зобом, 187 — с язвенной болезнью желудка и 130 — со стенокардией. При этом установлено, что частота обнаружения зоба у больных с голубыми и карими глазами почти одинакова. Возможно, объяснение в том, что это заболевание протекает без болей и не сопровождается стрессовыми реакциями. Иное дело язвенная болезнь и стенокардия — заболевания более агрессивные, протекающие с выраженными болями и высоким напряжением защитных сил организма. Они отмечались значительно чаще у голубоглазых. Снижение эффективности защитных механизмов, приведших к заболеванию, регистрировалось у них, по сравнению с кареглазыми людьми, в 1,5 раза чаще при язвенной болезни и в 2,5 раза чаще при стенокардии. Таким образом, энергетический дисбаланс, обусловленный конфликтной ситуацией в системе «свет — световая защита», характерный для светлоглазых людей, является не патологическим состоянием, а почвой, на которой может развиваться то или иное заболевание.

Ярким свидетельством корреляции между пониженной светозащитной функцией и сниженной жизнедеятельностью всего организма служит пигментный дефицит у альбиносов. Врожденное отсутствие пигмента меланина делает альбиносов уже от рождения светобоязливыми и восприимчивыми к болезням. У альбиносов низкий уровень тирозина, слабый синтез катехоламинов и очень незначительная двигательная активность в стрессовых ситуациях. Этот редкий вид патологии изучен у человека очень мало. Наиболее полные сведения по данному вопросу накоплены в генетических исследованиях, проведенных на дрозофиле и имеющих общебиологическое значение. Во всех случаях, когда дрозофила несет в себе ген, определяющий отсутствие пигмента в глазах, одновременно и строго закономерно изменяется окраска ее внутренних органов и, что особенно важно, снижается плодовитость и продолжительность жизни мушки.

В ветеринарии известно, что опухоли глаз у рогатого скота находятся в прямой связи с врожденной депигментацией век или выпячиванием глаз.

По некоторым данным, меланин предотвращает не только повреждение, но и мутагенное действие ультрафиолетового облучения. Об этом свидетельствуют следующие факты. Рак кожи в странах Латинской Америки встречается исключительно у белых иммигрантов и почти не регистрируется у аборигенов. Интересно, что у аборигенов рак кожи локализуется одинаково часто на открытых и защищенных одеждой участках тела.

Многие путают здесь причину и следствие, считая, что пожилые люди из-за дремоты в течение дня плохо спят ночью. На самом деле все происходит совсем наоборот: снижение количества и качества ночного сна приводит к чрезмерной сонливости в дневное время.

У пожилых людей потребность в сне не уменьшается, происходят только некоторые изменения в цикле сна, и сон становится чутким.

Но в то же время пожилые люди часто просыпаются ночью (примерно в 3 часа) и потом долго не могут заснуть. Что надо делать, чтобы этого не происходило?

По закону биологического ритма примерно в 19.00 часов снижается функция печени и желудочно-кишечного тракта. Питание сердечной мышцы, мозга и других органов происходит за счет накопленных в крови питательных веществ.

Если человек в этом возрасте питается по пословице: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу», то питательных веществ в крови хватает до 3-4 часов утра. Количество продуктов распада в крови (из-за пониженной функции печени) к этому времени увеличивается до максимума. В головном мозге вырабатывается сигнал тревоги, который будит спящего, после чего заснуть уже трудно.

По этой же причине именно в ночное время чаще происходит нарушение деятельности сердца, обострение бронхиальной астмы и других заболеваний.

Примерно в 7 часов утра возрастает активность желудочно-кишечного тракта и печени. В кровь поступают питательные вещества, она очищается печенью от токсических продуктов обмена. Это время

Виталий Малышев

МНЕНИЕ

ПОЧЕМУ ПОЖИЛЫЕ ПЛОХО СПЯТ НОЧЬЮ И ХОРОШО – ДНЕМ?

Фото Тофика Шахвердиева

самого сладкого утреннего сна. Но обычно мы встаем до 7 часов утра.

Хорошее немедикаментозное средство лечения такого нарушения сна — смещение биоритма понижения функции печени и желудочно-кишечного тракта. Сместить начало этого биоритма на более позднее время можно, перейдя на вечерний тип питания, когда примерно 25% калорийности приходится на завтрак, 25% — на обед и 50% на ужин.

При вечернем типе питания ночное пробуждение смещается с трех часов на 5-7 утра. Кроме этого, восстанавливается структура (чередование фаз глубокого и быстрого сна) и качество сна. Все это обеспечивает полноценный отдых ночью и исключает дневную сонливость.

Не стоит пить на ночь возбуждающие напитки: чай, кофе, спиртное и есть пищу, ухудшающую работу печени: жареную, копченую, острую, консервы, а также помидоры и баклажаны, содержащие соланин. Желательно включать в ужин среднеазиатскую зеленую редьку. Она расширяет капилляры и улучшает кровоснабжение головного мозга.

ПИТАНИЕ

Владимир Лешковцев

ЦЕЛЕБНАЯ КЛЕТЧАТКА

Организм человека усваивает не всю съеденную пищу. Определенная ее часть не переваривается, а просто выводится из организма. Именно поэтому ее стали называть балластом. К балласту, или по-научному клетчатке, относят оболочки зерен, кожицу фруктов, цедру и некоторые другие части овощей и фруктов и злаков, а также так называемые пищевые волокна.

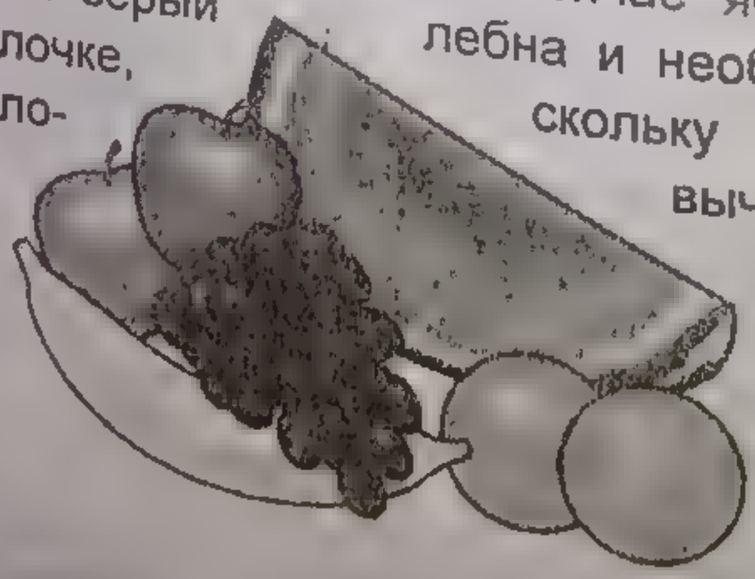
Долгое время ученые были убеждены, что клетчатка не нужна организму и даже вредна. Еще в середине нашего столетия диетологи уверяли, что очищенные продукты — самые полезные. И пищевая индустрия направила усилия на облагораживание продуктов, избавляя их от балласта. Производители стали обдирать оболочки с зерен, отправляя их в отходы, которые называются отрубями, а оставшуюся часть шлифовать, полировать, рафинировать и т.д. В самом деле, зачем задавать кишечнику лишнюю работу, да и вид продукта становится привлекательнее! Кто будет покупать серый невзрачный рис в оболочке, когда рядом лежит белоснежный, отшлифованный, радующий глаз и формой, и цветом!

Цельное зерно пшеницы таким образом превращалось в манку, просо — в пшено, рис лишался своей золотистой чешуйки, обволакивающей каждое зернышко, с картофеля срезали кожуру потолще.

Мир наслаждался очищенной рафинированной пищей до тех пор, пока не стал заметен настораживающий факт: в развитых странах, где употреблялось много рафинированных продуктов, начали набирать силу различные желудочно-кишечные заболевания. Чем «благороднее» пищу употреблял человек, тем больше одолевали его гастриты, колиты, панкреатиты, холециститы, язвы, злокачественные опухоли.

И только не так давно ученые поняли, что подобный «обвал» болезней — прямой результат нелепого «облагораживания» продуктов. Клетчатка наконец-то заняла свое законное место рядом с белками, жирами, углеводами, микроэлементами и витаминами.

Сейчас ясно, что клетчатка целебна и необходима организму, поскольку выполняет ряд чрезвычайно важных функций.



Клетчатка действует подобно хорошей метле: «прочесывает» тончайшие вор-

синки, выстилающие внутреннюю сторону тонких кишок, не давая им слипаться, а ворсинки играют важную роль в пищеварении, ускоряя переваривание усвоения пищи.

Клетчатка впитывает в себя большое количество жидкости и облегчает опорожнение кишечника, тем самым помогая нормализовать стул, избавляя от колитов, геморроев и запоров. Набухшая клетчатка, продвигаясь по кишечнику, удаляет из него вредные химические вещества. Благодаря клетчатке они не успевают всасываться в кровь, что избавляет от многих болезней. Учеными доказано, что клетчатка выводит из организма и мутагены, несущие наследственные болезни, и канцерогены, провоцирующие развитие злокачественных опухолей.

В кишечнике постоянно живет много полезных микроорганизмов. Они защищают нас от болезнетворных микробов и производят значительное количество ферментов и гормонов, необходимых организму. Так вот, оказалось, что клетчатка – единственная пища для этих крошечных неутомимых тружеников.

Более того, выяснилось, что при регулярном употреблении клетчатка оказывает лечебный эффект при диабете, атеросклерозе, расширении вен, камнях в почках и печени, укрепляет защитные силы организма.

Источники клетчатки разнообразны и вполне доступны.

Известно, что очень полезно готовить каши из цельных зерен. Спрауутсы, или зерновые проростки, употребляемые в свежем виде или как добавки в салатах, супах, борщах — еще один способ насыщения организма клетчаткой. Яблоки, груши и другие фрукты желательно есть только с кожицей. Если же она очень твердая, то можно натирать фрукты на терке. С кожурой лучше есть и молодой картофель.

Цедру, срезанную с цитрусовых, хорошо использовать для приготовления ароматных и полезных настоек. Порезав цедру ломтиками и проварив в сахарном сиропе, можно получить вкусные цукаты.

Теперь вспомним, сколько арбузных корок выбрасывается в помойки по осени, да еще с семечками. А ведь самое ценное в арбузе — именно семечки. Их подсушивают, слегка обжаривают и потом употребляют в пищу. А из арбузных корок готовят отличные цукаты.

Оболочки многих ягод, их зернышки — это тоже клетчатка. Из них я готовлю полезное лекарство от болезней желудочно-кишечного тракта. Набрав красной рябины, шиповника, боярышника, калины, барбариса, сначала отжимаю сок. Его полезно пить, разбавляя кипяченой водой в соотношении 1:3 или использовать для приготовления настоек. Оставшийся отжим (кожуру и зернышки) я высушиваю, а затем перемалываю в кофемолке. Полученный порошок добавляю в первые блюда, каши, картофельное пюре или просто съедаю как лекарство, запивая водой. Одна-две столовые ложки такого порошка в день — и вы избавитесь от многолетних болезней органов пищеварения. Вот такая чудесная клетчатка!

Что для печени хорошо, а что — плохо

Считается, что у каждого третьего взрослого человека печень не в порядке. Симптомы неблагополучия — горечь во рту, желтоватые белки глаз, болезненность при глубоком нажатии на область печени, увеличение печени в размерах.

Лучшее средство оздоровления печени — вегетарианство. Конечно, соблюдать строгую вегетарианскую диету нелегко, но по крайней мере надо следить за тем, чтобы в рационе всегда были морковь, капуста (особенно белокочанная и цветная), свекла, помидоры, огурцы, кабачки, тыква, петрушка, укроп. Из фруктов и ягод особенно полезны бананы, финики, чернослив, изюм.

Из белковых продуктов предпочтительна нежирная рыба (треска, форель, судак). Тем, кто не может отказаться от мяса, советую ограничиться телятиной и индейкой. В рацион могут также входить нежирный сыр, кефир, свежее молоко, творог, яйца всмятку (не больше 2-3 раз в неделю). Сливочное масло лучше заменить растительными жирами.

Самый ценный продукт для печени — мед. Минимальная доза — по одной чайной ложке дважды в день.

Супы рекомендуется есть только вегетарианские, причем без добавления острых приправ. Для салатов использовать дикорастущие травы: листья одуванчика, подорожника, зверобоя, сныти и др., заправляя их растительным маслом.

Для травяных настоев рекомендуются: зверобой, бессмертник, перечная мята, календула, корень солодки, цветы и корни одуванчика. Горсть этого сбора (4 ст. ложки) заливают литром кипятка и настаивают в течение ночи. Из корней солодки и одуванчика можно готовить напиток вместо кофе: заварить 5 г сухой смеси в стакане кипятка. Этого количества хватит на 2-3 приема.

Тем, кого беспокоит печень, следует исключить из рациона копчености, маринады, острые блюда и приправы, в том числе горчицу и хрен, а также редьку, редис, чеснок. Не стоит есть очень кислые ягоды (клюкву, киви) и травы (щавель, ревень). Не рекомендуются жирные продукты (сало, свинина, баранина, мясо гуся и утки). Особый урон печени наносят спиртные напитки. Не полезен и крепкий черный кофе. И учтите: печень очень не любит, когда переедают.

При гепатите вирусного происхождения хорошее средство лечения — таволга вязолистная (лабазник). Можно делать настой из ее цветов, молодых листьев, корней (их выкапывают ранней весной или поздней осенью). Помогает настой шиповника: горсть ягод заливают кипятком в термосе и настаивают.

Эти натуральные средства опробованы многими моими пациентами. Все они эффективны, но лечение — дело индивидуальное, каждому надо выбрать для себя то, что ему больше подходит.

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук

Портрет читателя

Нам очень интересен человек, для которого мы работаем. Кто он? Чем живет, чем озабочен? На эти вопросы помогают ответить письма, которые приходят в редакцию.

«Мне было 7 лет, когда вместе с матерью меня отправили в фашистский концлагерь. Это случилось в Латвии. Отец успел уйти к партизанам, а мы попали прямехонько в ад. Вы, наверное, знаете, что у таких детей, как я, у малолетних узников фашистских лагерей, немецкие врачи брали кровь для своих солдат. Сейчас я инвалид: предраковое состояние желудка, нарушение мозгового кровообращения с частичным параличом левой руки и т.п. Это, конечно, последствия страшного детства. Посылаю вам свое стихотворение «Судьба»:

Нам не забыть тех дней лихих
Костлявая сплеча косила
Судьба на мертвых и живых
Нас с малолетства поделила.
С чем можно все это сравнить?!
С годами сердце стонет глуше,
Но чем лечить, чем защитить
Истерзанные с детства души?»

Зарембо Николай Петрович
г. Рубцовск Алтайского края, пер. Алейский, 34-6

«Я учусь в Медицинской академии на III курсе. Получая классическое медицинское образование, я интересуюсь и альтернативной медициной. Журнал «Будь здоров!» дает массу важной информации, подсказывает интересные идеи, расширяет кругозор. Я веду картотеку, куда включаю публикуемые вами рецепты. «Будь здоров!» — наш семейный журнал. Мои родители выписывают его уже несколько лет. Переехав в Пермь, я тоже начала его выписывать. Я понимаю, что стать настоящим врачом без него не смогу. Хорошо, что цена на журнал доступна студентам.»

Елена Старикова,
г. Пермь, ул. Луначарского, 74а-73

«Меня восхитил рассказ академика Н.М. Амосова о том, как ему делали операцию на сердце («Будь здоров!» N 10 за 1998 г.). Его мужество и самокритичность достойны глубочайшего уважения. Особенно тронуло то, как он описывает ситуацию с преждевременно снятым катетером. Амосов не обвиняет ни врачей, ни медсестер. Только себя. А мы привыкли чуть что — сразу искать виновных на стороне. Спасибо, Николай Михайлович, за урок истинного благородства!»

Анатолий Ковальчук
г. Псков, Рижский пр., 14-47

ТРАПЕЗА

Сергей Барсов

О ПОЛЬЗЕ САЛА

Известно, что на Украине испокон веку любят свиное сало. Его даже в шутку называют «витамином С». Да и на Руси сало всегда пользовалось большой популярностью. И соленое, и перетопленное. В последнее время многие диетологи советуют отказаться от этого продукта, ссылаясь на то что из-за высокого содержания жиров сало способствует повышению содержания холестерина в крови и развитию атеросклероза.

Однако в мире жиров все не так просто. Обходиться без них человеческий организм не может. А для того, чтобы решить, каким жирам отдавать предпочтение, надо учитывать некоторые их свойства. Прежде всего — содержание в продукте *ненасыщенных жирных кислот*.

Свиное сало содержит арахидоновую кислоту, которая относится к ненасыщенным жирам и является одной из незаменимых жирных кислот. Она входит в состав клеточных мембран, является частью фермента сердечной мышцы, а также участвует в образовании многих гормонов и в холестериновом обмене.

В сале есть и другие ценные незаменимые жирные кислоты. Причем по их содержанию (до 10%) сало опережает сливочное масло. Поэтому его биологическая активность примерно в пять раз выше, чем у сливочного масла и говяжьего жира. А это очень важно для поддержания общего тонуса организма.

Что же касается насыщенных жиров, которых в сале тоже немало, то опасаться нарушения холестеринового обмена можно лишь при злоупотреблении этим продуктом.

Есть у сала еще одно ценное свойство. Современной наукой доказано, что при растапливании животных жиров — говяжьего, бараньего и особенно свиного — их биологические качества значительно улучшаются. Не зря на Руси всегда готовили на свином сале и топленом масле. Вот что написано по этому поводу в академическом учебнике профессора Л. Павловской «Физиология питания»: «Даже кратковременное нагревание сливочного и растительных масел значительно уменьшает их биологическую ценность. Поэтому для жарки целесообразнее использовать топленое масло и сало. При длительной же тепловой обработке происходит не только разрушение биологически активных веществ, содержащихся в жирах, но и образование токсических продуктов окисления жирных кислот. При многократной тепловой обработке масла становятся канцерогенными».

Итак, если потреблять свиное сало в разумных количествах, то атеросклероза можно не опасаться. Особенно если есть его с салатом из сырых овощей, заправленным нерафинированным подсолнечным маслом и натуральным уксусом (яблочным или виноградным), который яв-

пяется сильным антиоксидантом.

А при приготовлении горячих блюд полезнее использовать растопленное сало, чем растительное масло. Только не стоит нагревать его слишком долго, а тем более применять свиной жир вторично.

Свиное сало широко используется в народной медицине. Как наружное средство оно нередко оказывается более действенным, чем различные патентованные мази.

При болях в суставах на ночь их можно смазать смальцем (топленым свиным салом), сверху наложить бумагу для компрессов, укутать шерстяным шарфом и оставить компресс на всю ночь. Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое добавляется немного меда. При нарушении подвижности сустава после травмы 100 г свиного жира смешивают со столовой ложкой поваренной соли и втирают в область сустава. Затем на него накладывают согревающую повязку.

При варикозном расширении вен к болезненным местам прикладывают ломтики свежего несоленого сала и закрепляют их повязкой, которую меняют раз в сутки.

При мастите к месту воспаления прикладывают не свежее, а старое сало.

При геморрое можно делать свечи из старого сала, растолченного с небольшим количеством лука. Процедуру следует проводить регулярно перед сном до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

При мокнущей экземе 2 столовые ложки перетопленного несоленого свиного жира смешивают с 2 белками куриных яиц, 100 г паслена и литром сока из чистотела. Тщательно перемешав, смесь настаивают 2-3 дня, а затем смазывают ею больные места.

Для заживления плохо затягивающихся ран применяется мазь, приготовленная из свиного жира, пчелиного воска и еловой смолы. Составные части в равных количествах варят в любой посуде, кроме алюминиевой, на слабом огне 5-10 минут, постоянно помешивая. Готовую мазь разливают в горячем виде по баночкам с широким горлом. Наносят на рану под повязку.

При зубной боли небольшой ломтик сала без кожи, очищенный от соли, прикладывают к больному зубу между десной и щекой на 15-20 минут. Зубная боль постепенно утихает.

Для удаления бородавок перетопленное свиное сало смешивают с толченым чесноком в пропорции 2:1. Смесь накладывают на бородавку и закрепляют повязкой. Лечебный состав меняют раз в сутки.

При пяточной шпоре помогает мазь из несоленого свиного сала (100 г), сырого куриного яйца в скорлупе и уксусной эссенции (100 г). Посуду со смесью ставят в темное место и выдерживают до полного растворения сала и яйца, периодически помешивая. Перед лечебной процедурой пятку распаривают в горячей воде, после чего к больному месту прикладывают ватный тампон, пропитанный мазью. Для закрепления тампона можно надеть носок. Мазь накладывают на ночь, а утром ее остатки смывают теплой водой. Продолжительность лечения — 5 дней.

Для снятия боли при пяточной шпоре используется старое свиное сало. Его закрепляют на больном месте с помощью носка, сверху надевают полиэтиленовый пакет и еще один носок. При такой фиксации сало не смещается даже при ходьбе.

НАПИТКИ

Нина Самохина

ЛУЧШЕ ПИТЬ НЕ ВОДКУ, А МЁД

Фото Владимира Семина

Слово *напиток* по всей вероятности, вошло в русский язык немногим более ста лет назад. По крайней мере, в «Толковом словаре» В. Даля за 1882 год такого слова нет, а есть слова — *напитывать, напитать*, что означает «накармливать, насыщать, кормить досыта», а также «напоять» и даже «увлажнять насквозь»! Видимо, отсюда идет архаичное теперь выражение «откушать чаю». В книге Е. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам», изданной в Санкт-Петербурге в 1892 году, также нет главы «Напитки», а есть такие: «Легкие домашние шиповки, иначе водицы», «Квас, пиво, мед», «Разное питье».

Тем не менее история русских напитков уходит в седую старину. Морсы, квасы, меды, травяные чаи – их путь к нашему столу исчисляется многими столетиями. Все они непохожи друг на друга и имеют разное

назначение. Одни согревают (сбитни, меды, пряные чаи) и поэтому употребляются преимущественно зимой, другие охлаждают (квасы, морсы, чаи из лесных трав), ими утоляют жажду в жаркий день.

Есть в русских напитках одна общая черта — это всегда питье, приготовленное из воды и натуральных продуктов: ягод, меда, трав, пряностей. Такой напиток не только утоляет жажду, но и является целебным, насыщая организм необходимыми биологически активными веществами — витаминами, минералами, органическими кислотами и так далее. Ту же продукцию, которая сейчас заполнила прилавки наших магазинов (кока-кола, спрайт, фанта и т.п.) напитками в полным смысле слова назвать нельзя, скорее это некий химический субстрат, пользы для здоровья не представляющий.

Меды

Редкая русская народная сказка не заканчивается словами: «И я там был, мед-пиво пил»...

Что же это за мед такой, который издавна пили на Руси?

Появился этот напиток на нашей земле в незапамятные времена. О меде упоминается в древних русских литературных источниках. Лаврентьевская летопись сообщает, что княгиня Ольга приказала древлянам наварить много меда, чтобы справить тризну по убитому ими князю Игорю, ее мужу. Опьяневшие от хмельного меда древляне были перебиты. Случилось это в 945 году. Как видим, уже в те времена на Руси умели готовить довольно крепкие меды.

Та же летопись рассказывает о большом пире, устроенном в 996 году князем Владимиром, для которого он приказал сварить 300 бочек меда.

Мед варили специальные медовары. Особой славой пользовались монастырские меды, а сами монастыри были наиболее крупными их производителями. Особенно возросла роль монастырей в производстве медов после того, как в XV веке великий князь московский Василий III отдал этот доходный промысел в руки государства и церкви.

Мастерство монастырских медоваров и кулинаров было настолько высоко, что царь Алексей Михайлович неоднократно посылал к ним на выучку своих поваров.

Каких только медов не варили на Руси: мед простой, красный, белый, боярский, монастырский, вишневый, малиновый, смородинный... Крепость медов была разной. Наряду со слабоалкогольными готовились и довольно крепкие, хмельные меды.

Предлагаю несколько старинных рецептов русских медов.

Монастырский мед

0,5 кг меда, 2 л воды, 1 чайная ложка хмеля.

Мед размешать с водой и кипятить на слабом огне в течение трех часов. В марлю положить хмель, туда же небольшой камешек и, завязав «узелком», опустить в кастрюлю с медом. Камешек не даст мешку с хмелем всплыть.

Мед с хмелем на медленном огне кипятить еще в течение часа, периодически, по мере выкипания, добавляя горячую воду.

Снять мед с огня и еще теплым процедить в стеклянную или деревянную посуду, заполнив емкость не более чем на 4/5 объема.

Посуду с медом оставить в теплом месте для брожения. Как прави-

ло, мед начинает бродить через день-два после того, как сварен.

Когда мед перебродит (перестанет шипеть), влить в него полстакана хорошо заваренного чая (1 чайная ложка чая на стакан кипятка). Затем мед, не мешая, процедить через фланель (лучше несколько раз).

Процеженный мед готов к употреблению. Однако свой превосходный вкус он приобретет после года хранения в прохладном месте.

Березовый мед

0,5 кг меда, 2,5 – 3 л березового сока, один ломтик черного хлеба, 20 г дрожжей.

В эмалированную кастрюлю выложить мед, залить его березовым соком и кипятить в течение часа на слабом огне.

В теплый сироп опустить намазанный дрожжами хлеб и оставить для брожения в теплом месте на один час. Если за это время мед не забродит, добавить еще немного дрожжей.

Когда мед начнет бродить, хлеб вынуть, емкость накрыть полотном и оставить в теплом помещении до тех пор, пока мед полностью не перебродит. Затем разлить его в бутылки, укупорить и поставить, а лучше положить в погреб или холодильник.

Мед будет готов через 4-5 месяцев.

Мед-вишняк старинный

1 кг меда, 3 стакана воды, 4 кг вишни.

Мед положить в эмалированную кастрюлю либо в таз для варки варенья, залить водой и сварить сироп, периодически помешивая и снимая пену. В бутыль с узким горлышком или в бочонок выложить промытую вишню без косточек и залить ее остуженным сиропом. Емкость накрыть полотном, смоченным в воде, и оставить в теплом помещении на три дня для брожения. Когда смесь забродит, вынести бутыль в погреб или поставить в холодильник, заткнув отверстие свернутым куском холста, и оставить для созревания.

Через три месяца мед можно пить. Однако вкус меда улучшается, если дать ему постоять подольше.

Такой мед можно приготовить и из других ягод, например малины или смородины.

Сбитни

Каких-нибудь сто лет назад по Арбату среди шумной толпы прохаживались молодцы с медными самоварчиками и кричали: «Сбитень! Сбитень! Горячий сбитень!» Самые бойкие из них расхваливали свой товар, приговаривая стишок:

Ай да сбитень, сбитенек!
Кушай, девки, паренек,
Кушайте и пейте,
Денег не жалейте.

Готовили и разносили сбитень в посуде, по виду очень напоминающей самовар. С самоварами их роднила проходящая в середине довольно широкая труба, которую заполняли горячими углями. Кстати, считается, что своим появлением самовар обязан именно сбитню. Зимой сбитенщики носили эти «самовары» на спине, и укутывали их теплой тканью.

Сбитнем торговали не только вразнос. Были и «сбитенные курени», которые, как правило, располагались в оживленных многолюдных местах. Роль прилавка играло большое окно

первого этажа. В окне стоял огромный, начищенный до блеска медный самовар, из которого щедро наливали всем прозябшим душистое согревающее питье. Несколько глотков янтарного, пряного напитка — и тепло живительными струями блаженно растекалось по всему телу.

Работая над статьей, я вспомнила свое послевоенное детство. Жила я в то время в Орджоникидзе (сейчас — Владикавказ).

В 1947 году в связи с юбилеем Октябрьской революции комсомольские вожаки приняли решение — отправить школьников в поход в горы.

Горы встретили нас, неподготовленных, сурово — дождем и снегом. Двое суток мы, полуголодные, промокшие, озябшие, блуждали в поисках дороги домой. На третий день вышли на Военно-Грузинскую дорогу, где нас встречало руководство города, оркестр, родители с опухшими от слез глазами, припасшие бутерброды и горячий чай, и машины «скорой помощи».

Дома мама налила мне чашку горячего сбитня с вином. С первым же глотком я ощутила неповторимое блаженное тепло, волною пробежавшее по телу, и это яркое ощущение запомнилось на всю жизнь. Многие мои одноклассники заболели после похода, меня же спас сбитень.

Рецептов сбитня много, различаются они по входящим в них ингридиентам, но неизменным компонентом сбитня всегда остается мед.

Народный сбитень

1 кг меда, 20 г хмеля, 4 л воды, пряности по вкусу.

Растворить мед в кипятке, добавить хмель и пряности. Кипятить два часа на медленном огне. Прокипяченный сбитень профильтровать и охладить. Этот сбитень употребляют холодным, как квас.

Простой сбитень

250 г меда, 2 г пряностей (корицы, гвоздики, мяты), 1,5 л воды.

Вскипятить воду и, добавив все компоненты, прокипятить 20 минут. Процедить, пить горячим.

Сбитень суздальский

150 г меда, 150 г сахара, 15 г пряностей (гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа), 1 л воды.

Мед смешать с водой, кипятить 20 минут, добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Затем напиток процедить и подкрасить жженым сахаром.

Сбитень владимирский

200 г меда, по 5 г гвоздики, корицы, имбиря, лаврового листа, 1 л воды. Готовить так же, как и сбитень суздальский, но без добавления сахара.

Сбитень московский

200 г меда, 1 г корицы и 2 г смеси гвоздики, хмеля, мускатного ореха, душистого перца, 1 л воды.

Мед вскипятить вместе с водой, добавить пряности и проварить 5 минут. Затем дать настояться 5 минут, процедить, подавать горячим.

Сбитень с вином

1 литр сухого красного вина, 150 г меда, по 0,1 г корицы, гвоздики, мускатного ореха.

Вино вскипятить с медом, добавить пряности и настоять в течение 10 минут, накрыв посуду полотенцем. Затем процедить и подать горячим.

Чашка горячего сбитня с вином незаменима во время зимней рыбалки, при переохлаждении, при начинающейся простуде. Такой сбитень любила готовить моя мама.

Рецепты приготовления сбитня могут быть самыми разнообразными в зависимости от фантазии и вкусов хозяйки. Я, например, люблю в сбитень добавлять зверобой и вино, 2-3 столовые ложки коньяка или водки; из пряностей предпочитаю гвоздику, корицу, имбирь, лавровый лист. Если в сбитень, приготовленный на воде с медом, добавляю коньяк, то обязательно кладу 2-3 горошины душистого перца. Меда кладу умеренно — на 1 стакан воды 1 чайную ложку меда.

Вот два моих рецепта.

Сбитень «мужской»

2-3 чайные ложки меда, 1-2 шт. гвоздики, кардамон по вкусу,1-2 лавровых листа, 3-4 горошины душистого черного перца, красный молотый перец — на кончике ножа, 0,5 л воды, две столовые ложки водки или коньяка.

Мед размешать в воде и довести до кипения, добавить пряности, вновь довести до кипения, кипятить 1-2 минуты. Посуду со сбитнем накрыть крышкой и полотенцем и дать настояться в течение 5 минут. Процедить, разлить по чашкам, долить водку и коньяк из расчета 1 столовая ложка на стакан сбитня. Подавать горячим.

Сбитень «У камина»

2-3 полные чайные ложки меда, 0,5 столовой ложки сушеной травы зверобоя, 0,5 чайной ложки молотой корицы, 2-3 шт. гвоздики, имбирь — на кончике ножа, 0,5 л воды, 100 г сухого красного вина.

Воду, мед, вино размешать и довести до кипения, добавить пряности, вновь довести до кипения и кипятить 1-2 минуты. Затем посуду со сбитнем накрыть крышкой, а поверх нее — полотенцем и дать настояться в течение 5 минут. Процедить, разлить по чашкам, подавать горячим. Вместо зверобоя можно положить мяту.

Очень хорош сбитень в морозный день, особенно после прогулки по зимнему лесу.

Соберитесь с друзьями в такой день, наполните чашки горячим душистым сбитнем, пейте его маленькими глотками, растягивая удовольствие, вдыхая неповторимый аромат напитка и ощущая, как тепло окутывает ваше тело и душу.

Виталий Гитт,
мануальный терапевт

СУСТАВЫ

НА АРТРОЗЫ

Мало кому удается сохранить суставы здоровыми, дожив до средних лет.

Подвижность суставов уменьшается постепенно. Приспосабливаясь к этим изменениям, человек невольно переходит на старческий тип поведения: он осторожно ходит, его движения ограничены. К сожалению, такие изменения возможны и в самом юном возрасте. Время от времени у меня на приеме появляются эдакие «старички» 10-15 лет.

Больные суставы, как хорошо известно, это, во-первых, больно, во-вторых, очень больно и, в-третьих, больно до невыносимости. От больных суставов не умирают, но они доставляют множество неприятностей, лишая человека возможности вести нормальный образ жизни: становится трудно ходить даже по квартире, тяжело вставать со стула, сложно выполнять обычную домаш-

нюю работу. Кроме того, ограничение подвижности провоцирует заболевания сердечно-сосудистой системы, страдают легкие, железы внутренней секреции, органы пищеварения, психика.

Заболевания суставов — артроз и артрит — развиваются годами, сначала при слабо выраженной симптоматике, затем возникают постепенно усиливающиеся боли, уменьшается подвижность суставов. Причины артроза разнообразны: ушиб, травма, осложнение после болезни, нарушения кальциевого обмена.

При артрозе в болезненный процесс вовлекается хрящ, покрывающий суставные поверхности сочленения костей, а также костная ткань и внутренняя поверхность суставной сумки. Хрящ кальцинируется и постепенно разрушается. Иногда образуются шишкообразные костные разрастания. Суставная сумка грубеет, в ней тоже откладываются соединения кальция. Такие же изменения происходят и с близко расположенными сухожилиями и связками. Сухожилия теряют эластичность, из-за чего движения в суставе частично ограничиваются. При попытке увеличить их амплитуду появляются первые боли. Кроме того, и в сухожилиях, и в суставной сумке образуются очень мелкие (1-2 мм), не толще волоса, кальциевые «иголочки», которые при движении раздражают нервные окончания и травмируют окружающие сустав ткани, также вызывая болезненные ощущения. На более поздних этапах поражаются прилегающие к суставу мышцы и нервы.

Артрозы крупных суставов, в первую очередь тазобедренных и коленных, — одна из наиболее частых причин инвалидности. Обычно артрозы развиваются, как уже было сказано, достаточно медленно, иногда десятилетиями, хотя встречаются и случаи чрезвычайно быстро прогрессирующих заболеваний, когда от первых болевых сигналов до тяжелого поражения сустава, ведущего к инвалидности, проходит год или даже меньше.

Быстрое развитие артрозов обычно наблюдается при интенсивном лечении физическими упражнениями. Причем даже лечебная физкультура при слишком усердных занятиях может ускорить разрушение сустава.

Но совсем лишать сустав движения тоже неправильно. Сустав, лишенный движения, очень быстро перестает нормально функционировать. Часто толчком к развитию артроза служит вынужденное обездвиживание сустава при переломах и вывихах. Хочу, однако, подчеркнуть, что правило «чем больше движений, тем здоровее сустав» верно лишь для здоровых суставов. И вот почему. В здоровом суставе процессы износа и восстановления трущихся поверхностей идут с одинаковой скоростью. Если же разрушительные процессы в суставе уже начались, компенсация износа становится неполной.

Что же происходит в суставе, пораженном артрозом, при выполнении обычных физических упражнений и почему они могут его разрушить? При артрозе в суставах вследствие тех или иных причин хрящи покрываются солями кальция. Хрящевая ткань, очень плотная и скользкая, не содержит кровеносных сосудов, и питательные вещества к хрящу доставляются суставной (синовиальной) жидкостью. Покрывающие хрящ отложения кальция затрудняют его питание, и клетки хряща, лишенные необходимых питательных веществ,

гибнут. Суставная поверхность становится шероховатой, неровной. В это время и появляются первые боли при движении. Попытки избавиться от боли с помощью активных занятий физкультурой (бег, приседания и т.п.) или длительных прогулок лишь ускоряют разрушение хряща (поверхности-то его уже неровные!) и зачастую вызывают воспаление сустава. К артрозу добавляется другое, связанное с ним заболевание воспалительного характера — артрит.

Бывает и наоборот: артрит, возникший по той или иной причине, вызывает развитие артроза.

При артрите в воспалительный процесс вовлекаются суставная сумка, связки и сухожилия. Боли усиливаются, сустав распухает, и человек на некоторое время вынужден воздерживаться от лишних движений. Но это только ухудшает состояние сустава. С одной стороны, усиливается атрофия трущихся поверхностей из-за застоя синовиальной жидкости, с другой, избыток питательных веществ в суставной сумке приводит к ускоренному разрастанию хрящей вне суставной щели. Теперь подвижность соединения ограничивается не болями, которые можно преодолеть, а наростами, с которыми бороться почти невозможно!

Итак, для нормального функционирования сустава движение совершенно необходимо. Однако интенсивные упражнения с большой амплитудой могут разрушить больной сустав. Поэтому при артрозе рекомендуются легкие упражнения с небольшой амплитудой движения.

В поликлинике при артрозах назначают различные физиопроцедуры, лазерное облучение и воздействие магнитным полем. Они приносят временное облегчение, но сустав не излечивают. Достаточно эффективно введение в суставы различных веществ, снимающих воспаление и вызывающих ускоренный рост хрящей, но вся беда в том, что иногда хрящи начинают расти, к сожалению, не там, где надо.

При артрозе часто пользуются всевозможными мазями, притирками, пластырями. Лечебный эффект от них небольшой, так как непосредственно на сустав они не воздействуют: лекарство с поверхности кожи не может попасть в сустав. Развитие заболевания они не прекращают и не замедляют, оказывая лишь отвлекающее действие и принося временное облегчение. Так же действуют и тепловые процедуры — горячий песок или соль уменьшают воспаление, временно снижают болевые ощущения, но сустав не лечат.

Питание играет большую роль в профилактике и лечении артроза. Подбирая диету, проводя чистки или голодание, надо быть очень осторожным, чтобы не принести себе вред. Малокальциевая и малобелковая диета, голодание могут быть рекомендованы, если суставы жесткие, отечные. А если суставы разболтаны, позвоночник очень мягкий, тогда нужно увеличить в питании количество кальция и белков. Возможно чередование этих типов питания: сначала бескальциевая диета, а затем ударный прием кальция, например, для того, чтобы избежать остеопороза.

Особенно осторожно надо относиться ко всевозможным чисткам организма женщинам после 50 лет. Вымывание кальция может способствовать развитию остеопороза, а вымывание калия провоцирует судороги и сердечные заболевания.

С моей точки зрения, самое луч-

шее для сохранения гибкости суставов — это питание с небольшим преобладанием углеводов, ограничением белка и кальция и большим количеством фруктов и овощей.

Наиболее эффективным методом лечения больных суставов, я считаю, является перкуссионный массаж в сочетании с диетой и специальными упражнениями. Исходя из собственного опыта, могу сказать, что при тяжелейших артрозах 2-3-й или 3-4-й степени можно добиться значительного улучшения функционирования сустава. Кроме того, непрерывный прогресс заболевания сменяется медленным, но постоянным улучшением.

Вот характерный пример из моей практики.

Ко мне обратилась 34-летняя женщина, страдающая от полиартрита уже 6 лет. Особенно сильно у нее были поражены кисти и пальцы. Суставы пальцев деформированы, запястья опухшие, кисти отекли, температура их была слегка повышена. Пораженные суставы болели и днем и ночью. Делать что-нибудь руками Ольге было очень больно. Ложку и стакан она удерживала с огромным трудом.

Лечение началось с диеты. Ольга отказалась от острой пищи и перешла на бессолевую и малобелковую диету с низким содержанием кальция. Стала регулярно пить мочегонные чаи. Включила в питание курагу и бананы, чтобы не снизился запас калия в организме.

Хочу еще раз подчеркнуть, что диета подбирается индивидуально для каждого пациента.

Один раз в неделю пациентка приезжала на перкуссионный массаж суставов. Из-за крайней болезненности и отечности вначале выполнялся очень легкий массаж, затем его интенсивность увеличивалась. При таком массаже разрушаются кальциевые «иголки», травмирующие сустав.

Примерная техника выполнения массажа видна на фотографии. Массажист укладывает руку пациента на свои колени и, прижимая ее одной рукой, другой наносит удары. Можно делать это через свои пальцы и через свою ладонь. Обязательное условие — обрабатываемые суставы должны быть хорошо прижаты и зафиксированы. В противном случае возможны травмы и усиление отека.

Первые массажи проводятся очень легко, обычно шлепками, чтобы не было больно. По мере выздоровления удары усиливаются: их уже можно наносить ребром ладони или кулаком. Но в любом случае пациент не должен чувствовать острой боли, иначе возможно усиление воспалительной реакции. При правильном проведении процедуры облегчение наступает сразу же. Тем не менее после сеанса в течение нескольких дней суставы могут немного побаливать.

Если заболевание протекает в легкой форме, массаж можно делать раз в 3-5 дней. При тяжелых формах промежутки увеличиваются до 7, 10 и даже до 15 дней.

Одновременно с массажем и диетой назначается восстановительная гимнастика. Для упражнения рук Ольге было рекомендовано перебирать четки (2 часа в день) и играть с поролоновыми игрушками (1 час).

Через месяц занятий Ольга отказалась от обезболивающих средств. У нее спали отеки, нормализовались РОЭ и температура. Конечно, до полного излечения еще далеко, суставы лечатся медленно. Но достигнутые результаты — это уже счастье.

ТАБЛЕТКИ ОТ СТАРОСТИ

Журнал «Будь здоров!» уже сообщал о выдающемся открытии петербургских ученых. Они разработали и внедрили в производство цитамины — биодобавки, обладающие поразительной лечебной и омолаживающей эффективностью.

Уже есть 17 цитаминов, предназначенных для ускоренного восстановления разных функций и систем организма: иммунной системы; печени; предстательной железы; хрящевой ткани при поражении суставов и позвоночника; эндокринной системы; гормонального обмена (в частности, при стрессах); головного мозга (в частности, после инсульта); яичников; семенников (в частности, при импотенции различного происхождения); щитовидной железы; почек; тканей глаза (в том числе при дистрофических нарушениях сетчатки); слизистой оболочки желудка, а также используемых при атеросклерозе; ишемии и гипертонии; сахарном диабете; бронхиальной астме.

Сейчас уверенно входит в лечебную практику препарат под названием кортексин. Он очень успешно применяется при нарушениях мозгового кровообращения, при инсульте, при эпилепсии, при энцефалите, при нарушении памяти, при различных формах детского церебрального паралича, при задержке психомоторного и речевого развития у детей, при черепно-мозговых травмах. Этот препарат относится уже не к цитаминам, а к цитомединам, то есть к лекарственным веществам.

По мнению профессора В.Х. Хавинсона, одного из создателей кортексина, этот препарат можно считать наиболее значительным среди всех цитомединов. Лечебная направленность у кортексина примерно та же, что и у хорошо зарекомендовавшего себя церебролизина. Но эффективность неизмеримо выше. Курс лечения церебролизином — 30 ампул, кортексином — 10, но результат гораздо более ощутим.

Кортексин используют не только внутримышечно, но и при помощи вдувания через нос. Практика показала, что этот способ дает немедленный эффект. Сразу же после введения через нос даже одной дозы кортексина проходит головная боль, утомление, проясняется голова, нормализуется кровоснабжение головного мозга.

Добавим, что кортексин, как и все цитомедины и цитамины, побочного действия и противопоказаний не имеет.

В МЕДИКО-ИНЖЕНЕРНОМ ЦЕНТРЕ «АКВИТА»
можно приобрести цитамины, получить консультацию,
а также пройти курс лечения кортексином.
Адрес: Москва, Сельскохозяйственная ул., 12[4]
☎ 181-33-64, 181-86-53, 181-50-73

Для подписчиков нашего журнала (при предъявлении квитанции на подписку) и для постоянных покупателей цитаминов предусмотрены скидки

Татьяна Абрамова

ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

Янтарное счастье

Знаете ли вы, что без янтарной кислоты человеческий организм существовать не может?
Знаете ли вы, что ее недостаток вызывает многочисленные болезни?
Знаете ли вы, что янтарная кислота — настоящий эликсир молодости?

Я выросла на побережье Балтийского моря. В детстве моим любимым занятием было бродить по влажному желтому песку в поисках выброшенных волнами на берег кусочков янтаря. Мне, как и моим босоногим друзьям, иногда везло: радостный крик вспугивал чаек, мы неслись на зов и, завидуя и восторгаясь, рассматривали лежащий на мокрой ладони теплый, манящий кусочек солнца.

Однажды я нашла удивительный янтарь. Он был размером с монетку — круглый, отполированный миллионами волн. Камешек был словно живой. Чтобы не потерять находку, я спрятала камешек за щеку. Но, взбираясь на поросший соснами склон, я нечаянно проглотила мой янтарь. Родители, помню, перепугались и потащили меня, ревущую от горя, к живущему неподалеку старому лекарю-латышу. Он осмотрел меня и, улыбаясь, сказал: «Не беспокойтесь, когда-нибудь люди изобретут таблетки из янтаря. И тогда они не будут болеть, а жить будут долго-долго».

С тех пор прошло много лет. И где бы я ни была, в какие бы города и страны ни приезжала, на прилавках аптек и магазинов я искала «таблетки из янтаря». И вот совсем недавно я их нашла. Радуясь и еще не веря, прочитала на небольшой коробке: «Янтавит», производитель — производственный центр НПО «Биофизика».

Вскоре я уже ехала в подмосковный город Пущино на встречу со специалистами НПО «Биофизика» и разработчиками препарата из Института теоретической и экспериментальной биофизики РАН. Думаю, то, что я узнала о лечебных свойствах янтаря от заместителя директора объединения по науке, доктора медицинских наук Евгения Ильича Маевского, заинтересует читателей так же, как заинтересовало меня.

К глубокой древности — цивилизациям Индии, Китая, Шумер, Ассирии, Египта восходят представления о том, что природа и человек взаимосвязаны. Во многих объектах неживой природы, в том числе и минералах, сконцентрирована целительная энергия Вселенной.

Мир камня гораздо старше мира растений и мира животных. Минералы считают конденсатами земной и космической энергии. Согласно духовным учениям древней Индии, благородные камни защищают нас от всевозможных бедствий, житейских бурь, невзгод и бо́лезней. Такими свойствами обладает и янтарь.

У многих народов янтарь считался волшебным амулетом. Люди верили, что этот чудесный камень, светящийся золотыми искорками, улучшает настроение, придает бодрость духу и ясность уму. Еще Плиний Старший рекомендовал вешать его детям на шею, чтобы уберечь их от сглаза. Бусы из темного и светлого янтаря носили при болях в ушах, ангине и других заболеваниях горла, зубной и сердечной боли. Считалось, что янтарь предотвращает образование камней в почках. Им терли затылок и виски при головной боли, прикладывали к больным глазам.

В русских церквах вместо заморских благовоний часто использовали янтарную крошку, отчего у многих прихожан исчезал кашель и признаки простуды.

Маги, знахари и алхимики включали янтарь в составы эликсиров молодости, здоровья, долголетия — они догадывались о чудесных свойствах янтаря продлевать жизнь, замедляя процессы старения.

По-литовски янтарь — «гинтарас», по-латышки — «дзинтарс», что значит «защита от болезней». Трудно представить себе латышку или литовку без традиционного янтарного ожерелья, охраняющего от злых сил, снимающего неблагоприятное воздействие ветреной дождливой погоды. Если потереть камень шерстяной тканью, то на его поверхности образуются отрицательные заряды, которые еще в прошлом веке назвали электронами — так по-гречески называется янтарь.

В русской традиции янтарь был известен как «алатырь» — благодаря знаменитому алтарю в главном православном храме святой Софии в Константинополе, столице Византийской империи. Великолепный алтарь Софийского собора был выполнен из кусков бело-желтого янтаря.

Известна печальная легенда. Бог солнца доверил своему сыну Фаэтону управлять огненной колесницей. Но юноша не справился с могучими лошадьми, и колесница стремительно понеслась к Земле. Чтобы спасти планету, Зевс поразил Фаэтона молнией...

Легенды иносказательным языком рассказывают о действительных событиях. Около 50 миллионов лет назад произошла космическая катастрофа. Планета, находившаяся между Марсом и Юпитером, была разрушена при столкновении с мощным астероидом. В результате образовался пояс астероидов, а Земля катастрофически приблизилась к Солнцу. Из-за этого она пережила жестокие природные катаклизмы, отразившиеся на животном и растительном мире. Изменилось содержание кислорода в атмосфере. На деревьях реликтовых лесов выступила смола. Именно эта реликтовая смола стала уникальным природным явлением. Она вобрала в себя могучую энергию нашего светила и превратилась в янтарь. В своеобразных «янтарных ловушках» — инклюзах ученые обнаружили более 200 древнейших видов растений и 3000 видов насекомых. Особые свойства янтарной кислоты позволили сохранить в первозданном виде миниатюрные объекты флоры и фауны, которые попали в клейкую живи-

цу. В прозрачном куске инклюза, найденного недавно, парит прелестная бабочка, попавшая в янтарную смолу 50 миллионов лет назад. Янтарь неповторим. Его нельзя вырастить искусственным путем, как, например, алмазы...

Янтарь во все времена считался камнем редким, его трудно было достать, и потому стоил он баснословно дорого. Тысячелетия существовал «янтарный путь» из варяг в греки, пролегающий в дальние страны через Прибалтику. И только очень богатые люди могли позволить себе иметь в доме вещь из янтаря или янтарное украшение, а уж лечиться различными снадобьями, содержащими янтарную кислоту, — это был удел избранных...

Первое письменное упоминание об использовании янтаря в медицинской практике датируется 1492 годом. В древнеармянском справочнике подробно описано, как добыть из янтаря уникальную целебную субстанцию — янтарную кислоту. Ту самую, которую используют сейчас ученые НПО «Биофизика» для изготовления «Янтавита». Более того, они используют похожую технологию получения янтарной кислоты. «Янтавит» — это витамин молодости и долголетия, о котором давно мечтали люди. Он продлевает сроки активной жизни, улучшает здоровье, защищает от болезней и неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Работы по изучению свойств янтарной кислоты были начаты в 60-х годах Институтом теоретической и экспериментальной биофизики. Велись исследования в научной школе под руководством М.Н. Кондрашовой. Технология производства «Янтавита» проверялась более 20 лет в десятках научно-исследовательских институтов бывшего СССР. Проводилось бессчетное количество экспериментов. Результаты были превосходными. Семена растений, обработанные янтарной кислотой, всходили гораздо быстрее необработанных, урожаи были очень высокими. Животные переставали болеть, падеж скота в экспериментальных стадах прекращался, и совсем было отбракованные животные снова начинали давать приплод. Но в те времена работа ученых из города Пущино, как и сотни других новаторских работ, оказалась никому не нужной. Производители янтарной кислоты, не зная, куда ее деть, поливали ею огурцы — уж больно хорошо растут!

Теперь янтарную кислоту оценили по достоинству.

Янтарная кислота — одна из важных составляющих обмена веществ в нашем организме. Без нее эти процессы нарушаются. В человеческом организме постоянно присутствует около 6-7 граммов янтарной кислоты, а в сутки ее производится около 200 граммов. Клетки превращают ее в энергию, благодаря которой мы и существуем. Клеткам современного человека, особенно горожанина, постоянно живущего в условиях чрезмерной нагрузки, стрессов, неблагоприятной экологической обстановки, болезней, сыплющихся на него точно из «рога изобилия», катастрофически не хватает янтарной кислоты. Мы испытываем постоянный дефицит энергии и... янтарной кислоты.

Наш организм состоит из множества клеток. В них содержится от нескольких штук до двух-трех тысяч митохондрий — миниатюрных клеточных «электростанций». Они превращают энергию пищи и кислород в электричество. Без него не может

функционировать ни мозг, ни сердце. С годами митохондрии клеток начинают недополучать янтарную кислоту для нормальной и продуктивной работы, их количество уменьшается и клетка погибает. Организм начинает давать сбои, постепенно изнашивается. Конечно, клетки имеют способность к обновлению, однако с возрастом этот процесс замедляется.

Старение организма связано с резким ускорением так называемых перекисных процессов. При этом на мембранах клеток появляется «ржавчина». И больше всего от нее страдают те самые «электростанции» клеток — митохондрии

«Янтавит» приходит на помощь изнемогающим клеткам, выступая в роли «пускового механизма» для митохондрий. Как только в клетках создается необходимая концентрация янтарной кислоты, они оживают, как засыхающий цветок, напоенный живительной влагой. Восполняя потери энергии, она, кроме того, налаживает работу систем очищения организма, улучшает кровообращение, усиливает сопротивляемость организма инфекциям, восстанавливает силы.

Убедиться в уникальных свойствах янтарной кислоты довольно легко. Поставьте в разные вазы две розы, сорванные в одно и то же время. Цветок, стоящий в той вазе, куда была добавлена таблетка «Янтавита», будет радовать вас в два раза дольше.

Известно, что янтарная кислота присутствует в некоторых продуктах — квашеной капусте, сливах и яблоках осенних сортов. Но ее там содержится ничтожно мало. Чтобы получить необходимое количество янтарной кислоты из яблок, человек должен есть их непрерывно — по два-три килограмма антоновки каждый день! Эту же порцию янтарной кислоты можно получить, проглотив всего две таблетки «Янтавита».

Добавленная в организм извне, янтарная кислота надежно защищает клетку от старения. Подтвердили это и лабораторные исследования, проведенные на животных: регулярное употребление «Янтавита» продлевает жизнь на 20-40% сверх отпущенного срока. Теперь для нас продление срока активной жизни без болезней — реальность! «Янтавит» справедливо называют «витамином молодости».

Другими глазами взглянула я на кусочек янтаря. Кажется, что скрытый в его глубине луч солнца рвется наружу. Маленькая таблетка «Янтавита», которую я держу на ладони, это освобожденная через миллионы лет солнечная энергия — источник молодости и здоровья.

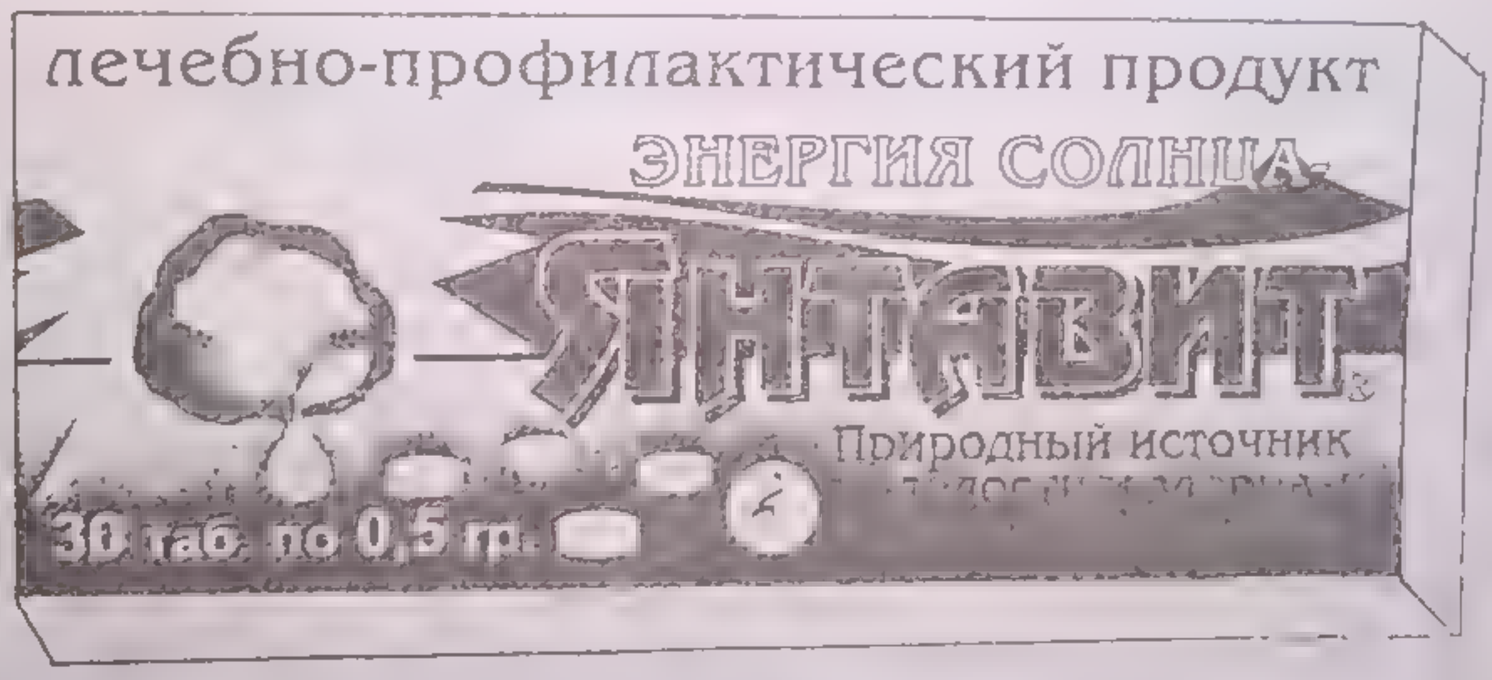
На нашей огромной планете доступные залежи янтаря сосредоточены в одной небольшой области на территории бывшего СССР — Калининградской. Месторождения янтаря имеются в Румынии, Дании, Швеции, Финляндии, даже Италии, однако он залегает настолько глубоко, что добыча его дешевым способом невозможна: янтарь становится дороже золота. Ни одна страна в мире не может производить из янтаря янтарную кислоту. В российском же месторождении, расположенном в Калининградской области, янтарь залегает близко к поверхности земли. Добывали его здесь не один десяток лет — в основном для нужд ювелирной промышленности. Сейчас это месторождение позволяет добывать в год около 8 тонн янтаря. Ресурсы любого месторождения полезных ископаемых рано или поздно иссякают. И дефицитнейшее сырье для элик-

сира молодости и долголетия отнюдь не беспредельно.

До недавнего времени многие пытались выделять янтарную кислоту из чужеродного сырья. Например, ее синтезировали из продуктов нефтепереработки.

Сейчас янтарную кислоту получают из янтарной крошки особым способом. Специалисты «Биофизики» — создатели уникальной передовой технологии, которая дает возможность получать сверхчистую, фармакопейную янтарную кислоту из природного янтаря.

Здесь сумели наладить единый технологический цикл производства, начиная с добычи янтаря и до выпуска конечной продукции — препарата «Янтавит», состоящего из природной янтарной кислоты, обогащенной глюкозой. Именно в этом сочетании препарат оказывает такое благотворное влияние на организм.



Теперь у нас есть счастливая возможность сделать свой организм более выносливым, неуязвимым для болезней, полным энергии, способным выдерживать любые физические и психологические нагрузки в неблагоприятной обстановке.

«Янтавит» дает клеткам недостающую им энергию, защищает от стрессов и неблагоприятных воздействий окружающей среды, излечивает от многочисленных недугов.

Однажды врачи одного из Московских противотуберкулезных диспансеров решили предложить «Янтавит» своим пациентам и получили прекрасный результат. Больные, принимавшие «Янтавит», излечивались без сопутствующей терапии.

«Янтавит» помогает при различных видах ишемии. Ишемия — спастическое сужение кровеносных сосудов сердца, мозга, конечностей. Мозг при нашем стремительном темпе жизни находится под постоянной угрозой перегрузок. В результате спазмы сосудов головного мозга вызывают головную боль, а спазмы коронарных сосудов из-за нехватки кислорода и сбоев в работе системы кровообращения — боли в сердце.

«Янтавит» выполняет роль «скорой помощи» для клеток, насыщая их энергией. Сосуды быстро расширяются, и спазм снимается. Регулярное употребление «Янтавита» надежно защищает организм от любых спастических явлений. Для людей с сердечно-сосудистыми патологиями «Янтавит» — надежный помощник, необходимый, как валокордин. Но в отличие от него «Янтавит» — не лекарство, а лечебно-профилактическое средство, его можно и нужно пить ежедневно!

Если отойти от конкретных болезней, то «Янтавит» восполнит потери энергии, усилит иммунитет, поможет при нервных срывах и стрессовых нагрузках, защитит организм от внешних неблагоприятных воздействий.

В последнее время медики все тревожнее заговорили о негативных

последствиях контакта человека с техногенной средой — телевизорами, электроприборами, радиотелефонами, компьютерами. И если в вашей квартире их нет, не думайте, что вы в полной безопасности — для высокочастотных полей стены дома не преграда. Невидимые техногенные поля постоянно воздействуют на организм человека, нарушая нормальную работу всех органов и систем.

«Янтавит» особенно необходим людям, постоянно контактирующим с электробытовой техникой, — для защиты от вредного высокочастотного облучения. Янтарная кислота выступает в качестве своеобразного «защитного экрана» для наших клеток.

«Янтавит» — это биологически активное средство, рекомендованное Минздравом специальным письмом (№ 13-01/8-71 от 01.11.96 г.) для всех учреждений здравоохранения — больниц, поликлиник, санаториев. К сожалению, официальной медицине сейчас не до внедрения «Янтавита». Поэтому покупайте «Янтавит» сами — как целебный боржоми или клюквенный морс.

Многое зависит от природы и судьбы, но кое-что и от нас с вами. Почему бы нам не попробовать помолодеть — с помощью «Янтавита»!

«ЯНТАВИТ»
можно приобрести в магазине «Мир экологии»
Дербеневская ул., 11-а,
☎ 235-77-62, 235-77-64, 235-77-87, 235-06-68

ДиАлОГи

☺

— Купите вот эту открытку. Очень красивая и хорошая надпись: «Моей единственной!»

— Дайте два десятка.

😐

— Где ты вчера был?

— Это ложь! Кто тебе сказал?

☺

— Почему у тебя на огороде нет пугала?

— Зачем? Я сама целые дни вожусь на грядках.

☹

— Папа, почему этот фильм нельзя смотреть детям?

— Сиди тихо. Сейчас сам увидишь.

😐

— У вас очень милая жена. Она постоянно улыбается.

— Да, зубной протез ей действительно великоват.

☺

☺

— За сколько вы можете пробежать километр?

— Рублей за сто.

☹

— Где у нас чай?

— Какой ты беспомощный. Он в банке из-под какао с наклейкой «кофе», где у нас раньше хранился сахар.

☺

— Спи и молчи!

— Спать буду, а молчать — нет!

ПИСЬМА

Помогаем друг другу

✉ В этой рубрике читатели обращаются к читателям. Те, кто не знает, как преодолеть болезнь, к тем, кому это удалось. Обычно письма с просьбами о помощи присылают люди, чью болезнь врачи считают либо недостаточно серьезной, либо слишком серьезной, не поддающейся лечению. В обоих этих случаях заболевшему человеку приходится полагаться на свои силы и на помощь тех, кто попадал в подобные ситуации.

Мы не раз убеждались, что наши читатели хотят и умеют помогать друг другу. Об этом свидетельствуют и звонки в редакцию, и письма с благодарностью за помощь.

Надеемся, что и на этот раз письма с просьбами о помощи не останутся без ответа.

✍ *«Мне 20 лет, я студентка музыкального колледжа, собираюсь поступить в консерваторию. Дело осложняется тем, что у меня после прививки от дифтерии стало постоянно болеть горло. То фарингит, то тонзиллит. Отоларинголог назначает мне прогревание, курс антибиотиков, рекомендует полоскания, но все эти меры лишь на время облегчают положение. А потом опять — болит горло, поднимается температура, и я не могу петь в полную силу. А ведь в этом весь смысл моей жизни. Может быть, кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой и знает, как преодолеть последствия прививки?»*

656053 Алтайский край,
г.Барнаул, ул. Гущина 79-9
Довлатова Оксана

✍ *«У моей дочери вот уже три года очень неприятное заболевание — зудящий дерматит на лице, вызываемый микроклещом демодекс (народное название — железница). Так хочется верить, что кто-нибудь сможет помочь моей дочери!»*

310189 г. Харьков,
ул. Шариковая, 54-171
Самойлова Вика

✍ *«Меня в вашем журнале устраивает все: и доступная цена, и удобный формат, и большой объем, и хорошо читаемый шрифт. А самое главное —*

качество статей. Из каждого номера я извлекаю очень много пользы для себя. А кроме пользы — и удовольствие, когда читаю рубрики «Шедевр», «Великие». Ну а рубрика «Письма» — просто находка для читателей. Может быть, и мне кто-нибудь поможет справиться с небольшим, но обременительным недугом. Как только наступает холодное время года, у меня на пальцах рук, в уголках ногтей, появляются очень болезненные трещинки. Они не исчезают до самого лета. Заклеиваю их медицинским клеем БФ-6, парю руки, втираю в них крем, но все это помогает мало. Буду очень благодарен за советы».

160009 Вологодская обл.,
г. Вологда-9, ул. Зосимовская, 68-41
Смелков Владимир Васильевич

✍ *«Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться от кисты яичника и жировиков. Официальная медицина мне не помогла».*

398059 г. Липецк-59,
ул. Фрунзе, 30-120
Осипова Вера Николаевна

✍ *«Мой муж два года страдает болезнью центральной нервной системы под названием боковой амиотрофический склероз. В результате у него развилась чудовищная мышечная слабость. Традиционные методы лечения не останавливают прогрессирующего течения болезни. Если кто-нибудь знает о лечении мышечной слабости нетрадиционными методами, очень прошу рассказать о них. Буду благодарна за любую информацию. Адрес в редакции».*

Емелина Нина Евгеньевна

✍ *«Очень прошу помочь мне вылечить миопатию Эрба. В ответ могу прислать описание наружного средства для рассасывания холестериновых пробок в сосудах ног, если известна их локализация».*

115470 Москва, а/я 676

✍ *«Мне 67 лет. В 1996 году мне сделали операцию по поводу правосторонней грыжи. Сейчас появилась новая грыжа — слева. Врачи считают, что грыжи будут преследовать меня и дальше. Очень прошу тех, кто знает, как избавиться от грыж без операции, написать мне. Заранее благодарен за любые советы».*

394027 г. Воронеж,
ул. 9-го января, 157-1
Макаров В.И.

«Уже три года я болею раком. Точный диагноз: лимфогранулематоз, легочный вариант. Перенесла облучение, химиотерапию. От этого лечения пострадал весь организм. Пытаюсь найти нетрадиционные способы лечения, для чего читаю все, что могу найти на эту тему. Очень надеюсь на

лечение травами, в частности ядовитыми, которые, как я поняла, разрушают в первую очередь измененные, раковые клетки организма. Ищу настойку болиголова пятнистого или подобное ему средство. Буду очень благодарна тем, кто может его прислать. Адрес в редакции».

Попова Л.В.

✉ А теперь — письмо от нашей читательницы, которой помогли присланные ей рекомендации.

✍ *«Мне 57 лет. Перенесла инсульт. В ответ на свою просьбу получила немало ценных советов по поводу восстановления после инсульта. Сейчас чувствую себя значительно лучше — свободнее хожу, могу писать. Лечение продолжаю. В свою очередь хочу помочь тем, кто оказался в таком же положении.*

Во-первых, я делаю хвойные ванны. В ведро воды с водой засыпаю 5 кг хвои, довожу до кипения и кипячу 20-30 минут. Затем процеженный хвойный отвар выливаю в наполненную ванну и погружаюсь по шею. Лежу 15-20 минут.

Во-вторых, готовлю себе целебный настой. Беру сухие травы: зверобой, ромашку, бессмертник, березовые почки — и перемалываю их заранее. Каждый вечер 1 ст. ложку смеси заливаю 0,5 л кипятка. Через 20 минут процеживаю настой через ткань (но не марлю!), отжимаю. Из полученного количества стакан выпиваю сразу (после этого уже ничего не ем и не пью), а остальное — утром, за 30 минут до завтрака. Перед употреблением добавляю в настой ложку меда.

Предлагаю еще хороший рецепт от кашля, в целебности которого убедилась на собственном опыте. Взять 0,5 кг свежего измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара, добавить 1 л воды. Варить 3 часа. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз за полчаса до еды».

Волгоградская обл.,
Букина Валентина Николаевна

✉ И наконец, письмо от инструктора лечебной физкультуры Н.А.Корецкой, которая предлагает организовать самодеятельный центр оздоровления

✍ *«Ваш журнал вселяет в людей веру, что здоровье — в их руках. Убеждена, что у меня найдется немало единомышленников среди читателей журнала, которые захотят поделиться своим опытом, участвовать в обсуждении разных оздоровительных методик, наконец, просто заниматься вместе гимнастикой. У меня есть опыт в проведении очистительных процедур, занятиях лечебной физкультурой и т.п. Приглашаю всех желающих».*

394088 г. Воронеж,
ул. 60 лет ВЛКСМ, 5-96
Корецкая Нина Андреевна
☎ 14-28-33

Валентина Ефимова

ЗА ГОРИЗОНТОМ

Холотропное дыхание

Станислав Гроф (на заднем плане) и Владимир Майков (с микрофоном)

Холотропная терапия заинтересовала меня с той поры, когда у нас стали издаваться книги Станислава Грофа и появились его последователи. Пациенты этого выдающегося американского психотерапевта в ходе сеансов холотропного дыхания переживали сложные эмоциональные коллизии, а в результате обретали умиротворение, освобождались от болезней и душевных мук.

Многие целители считают, что даже самые эффективные оздоровительные методы: очистительные процедуры, закаливание, бег и т.п. — не принесут желаемого эффекта, если не избавиться от многолетних наслоений отрицательных эмоций. «Застревая» в подсознании, такие эмоции блокируют энергию, что становится причиной различных хрониче-

ских заболеваний, которые плохо поддаются обычной терапии. Освободиться от таких наслоений можно через интенсивное дыхание и трансформирующие переживания во время холотропных сеансов.

У меня возникло желание освоить эту нетрадиционную методику. Но вот с кем отправиться в холотропное путешествие? Я слышала, что если учитель несведущ, то у новичка могут возникнуть расстройства психики.

Наконец, случай представился — я познакомилась с Владимиром Майковым, кандидатом философских наук, директором Трансперсонального института, прошедшим полный курс обучения у Станислава Грофа и имеющим его сертификат. Таких людей в России всего двое. Как же не воспользоваться его предложением принять участие в холотропной сессии?

Не хочу быть просто телом

Вхождение в измененное состояние сознания считается опасной для психики техникой. А Гроф уверен, что переживание необычных состояний сознания естественно для каждого человека. Мы испытываем такие переживания в моменты сильнейших эмоциональных потрясений (творческого озарения, влюбленности), в экстремальных ситуациях, наконец, во время сновидений. Возникают измененные состояния сознания тогда, когда на фоне резкого изменения внешней и внутренней среды мы получаем избыточную информацию от окружающего мира, от других людей, от своего тела. Чтобы научиться пропускать через себя напряженный поток информации, человеку требуется много энергии.

Врачеватели издавна ставили перед собой задачу повысить энергетический потенциал человека. Каждое направление, от религиозных движений до простых методик голодания и закаливания, старается решить ее своими методами. Американские психологи Станислав Гроф и его коллеги — Энтони Сьютич, Абрахам Маслоу — объединили элементы внеконфессиональных духовных учений, шаманизма, искусства, науки и психотерапии и создали новое направление в психологии — трансперсональную психологию. Холотропное дыхание, один из важнейших ее методов, является сильнейшей техникой, позволяющей быстро и эффективно решать физические и духовные проблемы личности.

Термин «холотропный» (от греческих слов «holos» — «целое» и «tropeiп» — «двигаться в определенном направлении») означает движение к целостности, выход за пределы обыденного сознания. Это понятие было введено как противоположное понятию «хилотропное» (от греческого «hyle» — «материя»), то есть повседневное восприятие мира как объективной материальной реальности. Подход к человеку лишь как к физическому телу, не имеющему механизмов подсознательного развития, не позволяет найти ответы на многие мучающие нас вопросы бытия, неразрешенность которых создает основу для возникновения разных болезней. Холотропная же терапия, активизируя подсознательное начало в человеке, высвобождает и уравновешивает энергию, которая до этого связывалась эмоциональными блоками и пережитыми стрессами. В этом и состоит целительский аспект холотропного дыхания.

Стремясь вникнуть в суть этого метода, я пришла на сессию в Трансперсональный институт. Наблюдая во время первой лекции за лицами

слушателей, я уловила на многих из них сомнение: «А смогу ли я усвоить эту необычную науку?». Естественно, волновало это и меня.

Начиная изложение, Майков объяснил нам, что психотерапия должна проходить в неформальной, открытой и очень естественной обстановке, чтобы помочь человеку вырваться из клетки обычной закомплексованности, узкого обыденного сознания, ни на йоту не продвигающего его по пути духовного развития. И сразу принялся рушить барьеры нашей скованности.

— Пусть каждый из вас назовет свое имя в разных вариациях. И все мы повторим его. Вы можете назваться и вымышленным именем, и именем того героя, которого, возможно, хотите тут сыграть. Так и познакомимся. Я начинаю первым: «Влад, Владимир, Володя».

— Надя, Надежда, Наденька.

— Серж, Сергей, Сергуня.

— Алексей, Леха, Лешка.

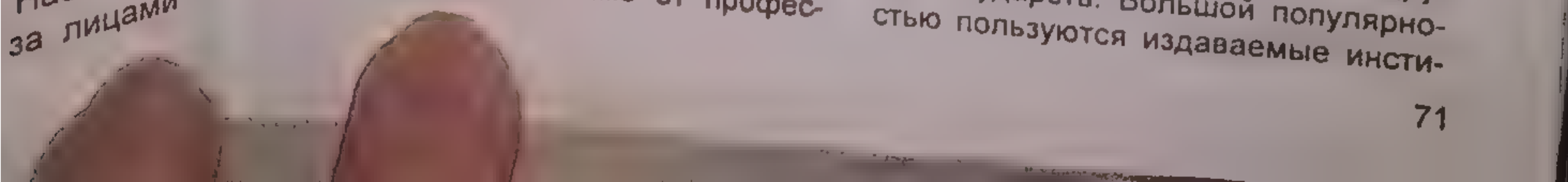
Все с интересом следили за произносящими свое имя, которые улыбками и новым выражением лица как бы приоткрывали завесу, скрывающую нашу сущность в повседневной жизни, и с удовольствием повторяли названные имена, сохраняя интонацию говоривших. А потом Владимир предложил каждому вкратце рассказать о себе и о том, что привело его на сессию.

Выяснилось, что группу составляют врачи-психотерапевты и студенты-психологи, движимые профессиональным интересом к новой науке, а также люди, занимающиеся духовной практикой. Несколько человек хотели найти выход из внутреннего кризиса. Словом, люди собрались разные. Владимир естественными, ненавязчивыми приемами продолжал объединять нас независимо от профессий, характеров и возраста, создавая атмосферу всеобщего доверия и раскрепощенности. Позже, подольше пообщавшись с Владимиром, я оценила, насколько велик багаж его знаний, которые он плодотворно применяет в работе своего института.

Институт с интригующим названием

Теоретическую космологию и биофизику Владимир Майков, будущий директор Трансперсонального института, изучал в Физико-техническом институте, который закончил с отличием. Но уже на третьем курсе он почувствовал, что ему недостает глубоких гуманитарных знаний, потому и пришел в аспирантуру Института философии. Диссертацию защитил на тему о единстве сознания. В начале восьмидесятых посещал кружок, где можно было познакомиться с запрещенными в советское время книгами по философии и психологии. Так он познакомился с работами Грофа. Изучив его метод, в 1988 году Владимир провел свой первый холотропный сеанс в психо-эндокринологическом центре.

Позже состоялось его личное знакомство со Станиславом Грофом, было обучение в Шотландии и США, общение с крупнейшими специалистами по трансперсональной психологии и, наконец, создание Трансперсонального института в Москве. Сейчас этот институт стал главным научно-методическим центром России по холотропному дыханию и трансперсональной психологии. Здесь проводятся семинары-сессии и конференции, куда приезжают желающие познакомиться с этим методом не только из России, но и из других государств. Большой популярностью пользуются издаваемые инсти-



тутом книги по этой проблематике.

Чуть позже я расскажу подробно, как проходит институтская сессия. А пока поговорим о методе холотропного дыхания, разработанном Станиславом Грофом.

Лежа с закрытыми глазами, человек начинает увеличивать частоту и глубину дыхания. Ритм ему задает специально подобранная музыка. Если поддерживать такую интенсивность дыхания в течение полутора-трех часов, то на физиологическом уровне в организме происходит благоприятный сдвиг кислотно-щелочного баланса, за счет чего активизируются биохимические реакции, увеличивается скорость обменных процессов и, как результат, значительно повышается энергетика. Кроме того, глубокое и частое дыхание вводит человека в особое измененное состояние сознания — транс. Трансперсональные переживания вскрывают давние стрессы, выводят их на уровень сознания, что вместе с усилившимся энергопотоком помогает избавлению от множества заболеваний. После такого сеанса человек чувствует себя раскрепощенным, способным на творчество; тревожившие его проблемы ясно осознаются и не кажутся столь уж непреодолимыми. Ведь человеку, чтобы чувствовать себя счастливым, надо прежде всего понять себя и мир вокруг себя. Это Владимир Майков знает по собственному опыту.

— Трансперсональная психология, — говорит он, — которая помогает человеку понять мир и себя, была признана в Америке соответствующей потребностям времени и поэтому рекомендовалась для широкого использования.

— Но это в Америке. А у нас? — спросила я.

— Россия всегда была страной, где превалировали общечеловеческие и духовные ценности, и как раз у нас появились личности, обладавшие космическим сознанием и оказавшие влияние на развитие духовности во всем мире. Можно сказать, что предшественником трансперсональной психологии был Достоевский с его исследованиями загадок души. Своими идеями обогатили ее Циолковский, Вернадский, наши религиозно-философские мыслители. Отцом этой науки можно считать российского мистика, основателя Института гармоничного развития человека Георгия Ивановича Гурджиева. Однако в течение многих десятилетий в нашем обществе не пропускалось ничего, кроме коммунистической идеологии. К счастью, сейчас к нам возвращаются исконные ценности. Скажем, на Западе общество сегодня с большим интересом исследует шаманизм. А в Древней Руси много столетий существовало язычество. Поэтому мы на своих семинарах активно используем языческие славянские и шаманские практики.

— А почему так велик к ним интерес?

— Шаманы видят мир состоящим из духов. Все — леса, озера, горы, жилища людей, по их представлению, населено невидимыми глазу существами, подобными русалкам, гномам, эльфам, гоблинам. В шаманских культурах существуют способы открытия прямых контактов с миром всего живого. Ведь быть здоровым — значит находиться в гармонии со всей природой. Вот из какой глубины веков к нам пришла эта истина, которой мы поверяем сегодня состояние здоровья современного человека! На наших семинарах ша-

манские практики используются для пробуждения творческих сил. Научившись управлять своей энергией и потоком мыслей, мы быстрее достигаем целостности духа, избавляемся от тех психических потрясений, которые залегают глубоко в подсознании.

Матрицы Графа и наши болезни

Гроф произвел революцию в психотерапии, связав психические и физические отклонения не с повседневными переживаниями, а с забытыми самим человеком, когда-то давно перенесенными им физическими травмами, которые несли угрозу жизни. Цепко удерживаемые подсознанием, они не только оставляют свой след в психике, но и формируют фобии, депрессии, сексуальные расстройства и соматические патологии. Прежде всего это потрясения, испытанные во время родового процесса, — удушье и страх смерти. Создатель холотропной терапии вывел четыре динамические матрицы (характеристики), управляющие процессами на перинатальном, то есть внутриутробном уровне. Анализ связанных с ними переживаний помогает правильно оценить психофизическую сущность человека и его проблемы на данный момент.

Первая перинатальная матрица отражает безмятежное пребывание младенца в утробе. Если беременность протекала гладко, то во время холотропного сеанса подсознательные воспоминания этого периода могут сопровождаться ощущениями блаженства и космического единения. Но если у матери были токсикозы или она курила, могут явиться образы загрязненных потоков, свалок. Считается, что склонность человека к тошноте, желудочно-кишечным заболеваниям связана с такими нарушениями. Если же возникала опасность выкидыша или мать подумывала об аборте — скорей всего возникнут апокалиптические картины. У такого человека может даже развиться параноидальное восприятие окружающего.

Вторая перинатальная матрица связана с началом родового процесса. Спокойное равновесие плода нарушается спазмами матки, которые ограничивают приток к нему кислорода и крови. Шейка матки пока не раскрыта, выход еще недоступен, и младенец испытывает удушье. Воспоминания об этих трудных мгновениях в холотропном сеансе раскрываются переживаниями тяжких образов, телесных страданий, ощущениями скованности и зажатости. Если этот стресс остался в подсознании, то человек часто чувствует себя жертвой и остается пассивным наблюдателем происходящих событий.

Третья матрица отражает продолжение родов. Сокращения матки усиливаются, но появляется просвет: шейка раскрыта, что позволяет плоду продвигаться по родовому каналу. Младенец подвергается сильнейшему сдавливанию, испытывает боль и удушье. Во время холотропного сеанса переживания этого периода предстают в образах, отражающих борьбу за жизнь и возрождение. Человек — уже не жертва, а борец, стремящийся к цели, который хорошо знает, что такое страдание и борьба. В негативных же ситуациях подсознательная память третьей матрицы может формировать садомазохистские наклонности и сексуальные аномалии.

Четвертая матрица: роды заканчиваются, и за пиком боли и напряжения следует внезапное облегчение. Но, как показывают холотроп-

ные сеансы, момент своего освобождения младенец переживает как приближающуюся катастрофу: привычная темнота сменяется резким светом, ребенок переходит на легочное дыхание. Возможные акушерские вмешательства и реанимационные меры усугубляют ощущение опасности. Человек, сохранивший в подсознании этот стресс, ощущает повышенную готовность к опасности, стремится все контролировать, постоянно что-то доказывать. Когда роды проводятся в воде и появившегося на свет младенца сразу же прикладывают к груди, вхождение маленького человека в мир происходит не столь травматично, и в его подсознании запечатлевается чувство умиротворения.

— Опыт родов является ключом к трансперсональному, холотропному восприятию, — объяснял Майков. — В традиционной медицине уменьшение симптомов болезни рассматривается как улучшение состояния больного, мы же, наоборот, выводим напряжение на поверхность, добиваясь усиления симптомов. Если бы люди знали, сколько проблем скрыто в их подсознании! Единственный способ избавиться от них — вывести их на уровень сознания. И порой простое поглаживание в нужный момент в холотропном сеансе восполняет недостаток в ласке, которой не хватало в детстве, или исцеляет драму любви, завязавшей звенья наших сегодняшних комплексов.

Когда молчание — золото и наоборот

Объяснение Владимира заставило меня задуматься. Как выявить ту травму, которая является камнем преткновения? Как уловить момент, когда на нее воздействовать?

— Это, действительно очень важно и очень трудно, — соглашается Майков.— Как обычно лечат невротическое состояние? Пациент рассказывает психотерапевту о мучающих его проблемах — так, как он понимает их, такими словами, которые сам подберет. Возникает первое звено в цепи «испорченного телефона». Врач воспринимает его рассказ с позиций своих профессиональных взглядов — вот второе звено. Он выдает рекомендации исходя из собственной оценки ситуации — третье звено искажений. И, наконец, пациент понимает его советы по-своему. В итоге имеем четыре звена нарушенного восприятия. Как же тут добраться до сути проблемы, увидеть себя истинным? Ведь успех психотерапии зависит именно от этого. В нашем методе люди учатся понимать себя, не прибегая к словам.

— Да, «мысль изреченная есть ложь», сказал поэт.

— В холотропной терапии принят другой язык — молчаливый, невнятный, который отражает внутренние переживания и процессы — это подрагивания тела, звуковые вибрации, нюансы цвета, дыхание. В древних духовных культурах обоснованы языки передачи переживаний, и я, работая над этой темой, в даосском трактате «Чжуан-Цзы» обнаружил замечательное высказывание: «...Ловушка нужна для ловли зайцев. Поймавший зайца забывает про ловушку. Слова нужны для выражения мыслей. Поймавший мысль забывает про слова. Где мне найти забывшего про слова человека, чтобы поговорить с ним ни о чем?» Представьте, в обиходе человека примерно 500 тысяч слов. А без слов, то есть на невербальном языке, можно выразить 750 тысяч понятий! Дон Хуан, учитель мексиканского писателя и философа

очень важ-
оглашается
чат невро-
циент рас-
о мучаю-
как он по-
и, которые
ервое зве-
елефона».
сказ с по-
иональных
но. Он вы-
из собст-
— третье
ец, паци-
о-своему.
на нару-
тут доб-
увидеть
психоте-
этого. В
понимать

ая есть

принят
невнят-
тренние
это под-
брации,
древних
ны язы-
, рабо-
м трак-
заме-
Ловуш-
оймав-
вушку.
мыс-
ает про
его про
орить с
в оби-
тысяч
невер-
ить 750
читель
лософа

Кастанеды, говорил, что человек, подобно шаману-охотнику, должен быть постоянно собран, чтобы улавливать и распознавать сигналы, особые знаки, поступающие из окружающего мира и от самого себя. В этом состоит сила охотника, основа его интуиции. Это очень важно — развивать данную нам природой, но забытую способность интуитивного восприятия. Давайте послушаем: какие сигналы шлет нам сейчас окружающий мир?

— За окном — гул машин, звон колоколов монастыря, свист ветра, стук по стеклу голых веток. У нас в аудитории — скрип стульев, тиканье часов, шипение чайника...

— Вот видите, сколько информации о времени, месте и условиях нашего пребывания? То есть мы заметили признаки существования сил, скрытых за кулисами повседневной жизни, стали общаться на невербальном языке. А теперь пусть кто-то скажет, какие сигналы посылает его тело.

— Меня беспокоит першение в горле. Это симптом приближающегося обострения хронического фарингита, — сказала Надежда.

— Вообще каждая болезнь является своего рода предупреждением, и мы должны прочитать его. Опять напомню Дона Хуана, который говорил, что физические ощущения подсказывают, как надо поступить, чтобы исцелиться. Тебе нужно попытаться снять энергетические блоки, которые способствовали развитию болезни. Во время лекции сосредоточься на своих болевых ощущениях — и постарайся понять, что они тебе подскажут. Мы же мысленно будем тебя поддерживать.

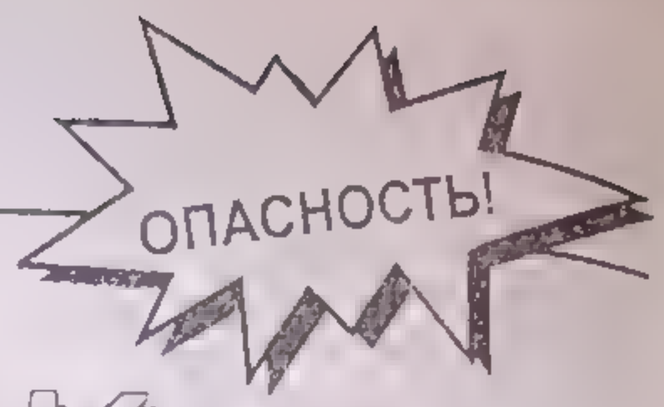
После лекции Надя заявила, что теперь она чувствует в области горла приятную вибрацию и ей хочется петь. Анализируя свои ощущения и вспомнив ситуации, предшествовавшие возникновению болезни, она пришла к выводу, что фарингит — это реакция на то, что она не могла преодолеть свою зажатость в общении с людьми и стеснялась петь на сцене, хотя у нее неплохие вокальные данные.

Владимир подтвердил, что нередко болезни горла являются следствием того, что человек боится развивать природные творческие способности, «наступает на горло своей песне», в результате чего в энергетическом центре, находящемся в этой области, возникают блоки. Он предложил Наде окончательно избавиться от них, «отпустив» голос на свободу в соседнем спортивном зале. И рассказал, что на летние семинары институт выезжает за город. Там есть возможность испытать шаманские практики, древнеславянские языческие ритуалы. Особенно раскрепощают «игры в безумие» — к примеру, диспуты на языке мычания и рычания, борьба между Плачем и Смехом, когда половина участников символически противостоит другой, пытаясь воспроизвести сущность представляемой аллегории всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Потом они меняются ролями. От скольких затаенных зажимов и комплексов освобождаются люди, отдавшись этой экспрессии чувств и движений!

Продолжение следует

Телефоны Трансперсонального института: 919-73-07, 114-42-26

Анатолий Добрушин



РЕБЕНОК переходит улицу

Опыт развитых стран, раньше нас вступивших в автомобильный век, показывает, что учить ребенка правильно переходить через улицу надо с самых ранних лет. Не с пяти-шести, как это принято у нас, а гораздо раньше. В Англии, Германии, Японии малышей, как только они начинают ходить, учат наблюдать за дорожным движением.

К сожалению, у нас, в отличие от Англии и Японии, нет специальных клубов, в которых мамы вместе со своими маленькими детьми регулярно отрабатывают правила безопасного поведения на дороге.

В Англии решением Британского парламента даже принят «Дорожный кодекс», обязательный для всех пешеходов и водителей. Есть в нем раздел «Переход через улицу», включающий шесть правил. Анализ дорожно-транспортных происшествий с детьми показывает, что совершенно недостаточно научить ребенка перед началом перехода смотреть налево, а дойдя до середины дороги — направо. Слишком много непредвиденных ситуаций поджидает детей на дороге, и надо, чтобы ребенок в них хорошо ориентировался. Чем раньше — тем лучше.

Осваивать каждое из этих шести правил надо отдельно. И только когда ребенок научится выполнять их совершенно осознанно, можно разрешить ему самостоятельно переходить улицу. Но учтите, что обычно дети до семи лет еще не могут оценивать скорость приближающихся автомобилей и расстояние до них. Поэтому в дошкольном возрасте ребенок должен переходить улицу только за руку со взрослым.

Правило первое

Выберите безопасное место для перехода. Если вблизи нет подземного перехода или перехода со светофором, выберите место, откуда вам хорошо видно дорогу во всех направлениях. Не пытайтесь пробраться на дорогу между стоящими машинами. Важно, чтобы не только вы хорошо видели дорогу, но и чтобы вас хорошо было видно любому водителю. Выбрав подходящее для перехода место, постойте, осмотритесь.

Комментарий. Помехи обзору (стоящие машины, кусты, поворот дороги, стоящие люди и др.) — причина более 60% несчастных случаев с детьми и более 40% — со взрослыми пешеходами.

Правило второе

Стойте у края тротуара, немного отступив от бордюра — так, чтобы видеть приближение машин.

Комментарий. Необходимо приучить детей, идущих или бегущих по тротуару и склонных, не останавливаясь, перебежать через дорогу, остановиться, прежде чем ступить на

мостовую, и внимательно осмотреть дорогу.

Правило третье

Осмотритесь и прислушайтесь. Машина может выехать неожиданно. Иногда вы можете услышать приближение машины еще до того, как увидите ее.

Комментарий. Из каждых десяти пострадавших на дороге детей девять вовремя не заметили опасность. Надо учить ребенка смотреть на дорогу не «краешком глаза», а поворачивая голову вправо и влево. Учитывать, что машины темного цвета, велосипеды и мопеды иногда плохо различимы на темном фоне асфальта, особенно в пасмурную погоду или в сумерки. К тому же в России водители часто пренебрегают правилом, предписывающим включать ближний свет фар в сумерки и во время дождя.

Учите детей не только внимательно смотреть на дорогу, но и прислушиваться к ее шуму. Это дополнительная информация о приближающихся машинах. К тому же тот, кто прислушивается к дороге, более сосредоточен на наблюдении за ней.

Правило четвертое

Если приближается машина, пропустите ее, затем снова осмотритесь и прислушайтесь, нет ли поблизости других автомобилей.

Комментарий. Опасность подстерегает пешехода, решившего, что он успеет перейти дорогу, видя только самую близкую к себе машину и не замечая другую, скрытую за ней, которая может ехать быстрее. Эта ситуация — «ловушка» (причина 8% дорожно-транспортных происшествий с детьми).

Когда машина проедет, необходимо снова осмотреться. В первые секунды она может заслонить собой автомобиль, который едет ей навстречу. Не заметив его, можно попасть в еще одну «ловушку» (6% общего числа пострадавших на дороге детей).

Правило пятое

Не выходите на проезжую часть, пока не убедитесь, что у вас в запасе достаточно времени для перехода. Только удостоверившись в полной безопасности, не спеша переходите улицу. Пересекайте ее под прямым углом.

Комментарий. Важно, чтобы дети шли через дорогу размеренным шагом, а не перебегали ее. Только в этом случае у них будет возможность наблюдать за дорогой во время перехода.

Правило шестое

Переходя улицу, продолжайте наблюдение за дорогой, чтобы вовремя заметить изменения обстановки.

Комментарий. Обстановка на дороге быстро меняется: стоявшие машины могут поехать, ехавшие прямо — повернуть, из переулка, из двора или из-за поворота могут вынырнуть новые машины.

В дополнение к английским правилам перехода через улицу предлагаю еще одно.

Правило седьмое

Если во время перехода вдруг возникло препятствие для обзора (например, остановилась из-за неисправности машина), осторожно выглянув из-за него, осмотрите остаток пути. При необходимости — отступите назад. Вести себя нужно так, чтобы вас хорошо видели проезжающие водители.

Владимир Поспелов,
врач

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

РЕБЕНОК ПРОГЛОТИЛ ПУГОВИЦУ

Маленькие дети очень любознательны. Любой новый предмет привлекает их внимание. Их интересует буквально все — пуговица, лежащая на тумбочке, монетка, бабушкино лекарство, кипящий чайник. Для малыша — это целый мир новых вещей, которые хочется потрогать, попробовать на вкус, помять. Но если недосмотреть за ребенком, то может случиться беда! И полезно знать, что надо предпринять, если произошел несчастный случай.

Если малыш ошпарился, покрасневший участок кожи сразу подставьте под холодную воду, чтобы уменьшить боль. Затем разрежьте луковицу пополам и срезом аккуратно поводите по больному месту, тогда скорее всего пузыри не появятся. Но если они все-таки появились, ничем не смазывайте и не присыпайте, наложите на них стерильную салфетку и осторожно забинтуйте, чтобы не травмировать обожженную поверхность. Если площадь ожога больше ладони ребенка, необходима медицинская помощь.

Малыши часто падают и могут удариться головой. Если это произошло, положите ребенка и прикладывайте к больному месту холодное мокрое полотенце. Меняйте его почаще — как только ткань согреется. Но если у ребенка появились тошнота, головокружение, рвота, лучше вызовите врача — возможно сотрясение мозга.

Взрослые часто забывают убрать лекарство в безопасное место, и ребенок может проглотить какую-нибудь таблетку. В этом случае, особенно если вы точно не знаете, какую именно таблетку проглотил малыш, у него нужно срочно вызвать рвоту. Делается это так. Оберните стерильным бинтом указательный палец, откройте ребенку рот и надавите пальцем на корень языка. После того как вы проделаете эту процедуру, обязательно понаблюдайте за общим состоянием ребенка — не появились ли у него признаки отравления: внезапная сонливость, вялость, нежелание играть либо, наоборот, сильное возбуждение, покраснение лица, неадекватные движения. Если вы заметите их, обязательно вызовите врача.

Малыши часто глотают небольшие предметы. Если ваш малыш проглотил небольшой круглый предмет, к примеру, бусинку или маленькую гладкую пуговицу, волноваться не стоит. Такой предмет не повредит органы пищеварения и через сутки благополучно выйдет из прямой кишки. А вот если это был острый предмет с неровными краями, то это уже опасно: он может травмировать пищевод, желудок, кишечник. Здесь понадобится помощь специалиста. Хочу предупредить: ни в коем случае не

давайте ребенку слабительное в надежде на то, что такой предмет выйдет сам собой. До прихода врача побольше кормите малыша мягкой пищей.

Если ваш малыш вдохнул мелкий предмет, заставьте его откашляться. Кашляющего ребенка осторожно усадите к себе на колени и пригните его голову к полу. Грудничка можно поднять за ножки и слегка постукивать по спине. Как правило, предмет быстро выскакивает из дыхательных путей, поскольку малыш не умеет глубоко дышать.

Нередко маленькие дети засовывают бусинки, горошины и даже мелкие монеты в нос или в ухо. Если посторонний предмет попал в ухо, нужно сразу же обратиться к врачу, самим вытаскивать его из крохотного ушка очень опасно: можно протолкнуть его еще глубже или повредить барабанную перепонку. Если бусинка или нечто подобное попало в нос, нужно зажать пальцем свободную ноздрю и заставить ребенка сильно высморкаться. Когда предмет находится неглубоко, таким образом удалить его несложно. Если бусинка при сморкании не выскочила, лучше обратиться к врачу, поскольку появляется опасность протолкнуть ее глубже. Обязательно следите за тем, чтобы малыш дышал только ртом — дыша носом, он втянет предмет еще глубже.

Причиной беспокойства могут быть не только детские травмы, но и различные заболевания. Народная медицина предлагает много хороших рецептов для их лечения.

У ребенка неожиданно начался сильный насморк и заложило нос, стало трудно дышать. Растворите чайную ложку меда в двух столовых ложках теплой кипяченой воды. Сделайте два жгутика из ваты, обмакните в медовом растворе и вставьте ребенку в нос на 20 минут. Если малыш сильно беспокоится, то сначала вставьте ему жгутик в одну ноздрю, затем в другую.

Детям после трех лет можно помочь иным способом. Разомните небольшую дольку чеснока и залейте двумя столовыми ложками теплой кипяченой воды. Раствор должен настояться в течение получаса в закрытой посудине. Процедите его и закапайте в обе ноздри. Малыш, конечно же, покрутит носом — не очень приятно! — зато насморка как не бывало.

При затяжном насморке хорошо помогает такое средство. В небольшой узенький мешочек из льняной ткани вложите круто сваренную теплую пшенную кашу и наложите его ребенку на нос так, чтобы он аккуратно закрыл обе гайморовы пазухи. Держите, пока сохраняется тепло.

От гайморита для детей, да и для взрослых есть замечательное народное средство. Возьмите по чайной ложке сока из корнеплода цикламена (он продается в цветочных магазинах), лукового сока, пчелиного меда, сока алоэ и мази Вишневского и размешайте до однородной массы. Получится мазь. Смочите в ней жгутики из ваты и вложите в ноздри на полчаса. Делайте эту процедуру каждый день. Через две недели гайморовы пазухи очистятся.

У малышей часто увеличиваются аденоиды, которые обычно удаляют хирургическим путем. Чтобы избежать этого, приготовьте специальную эмульсию для закапывания в нос. Купите в аптеке мазь из травы зверобоя. На чайную ложку мази добавьте пять капель сока чистотела. Слейте в маленькую бутылочку (из-

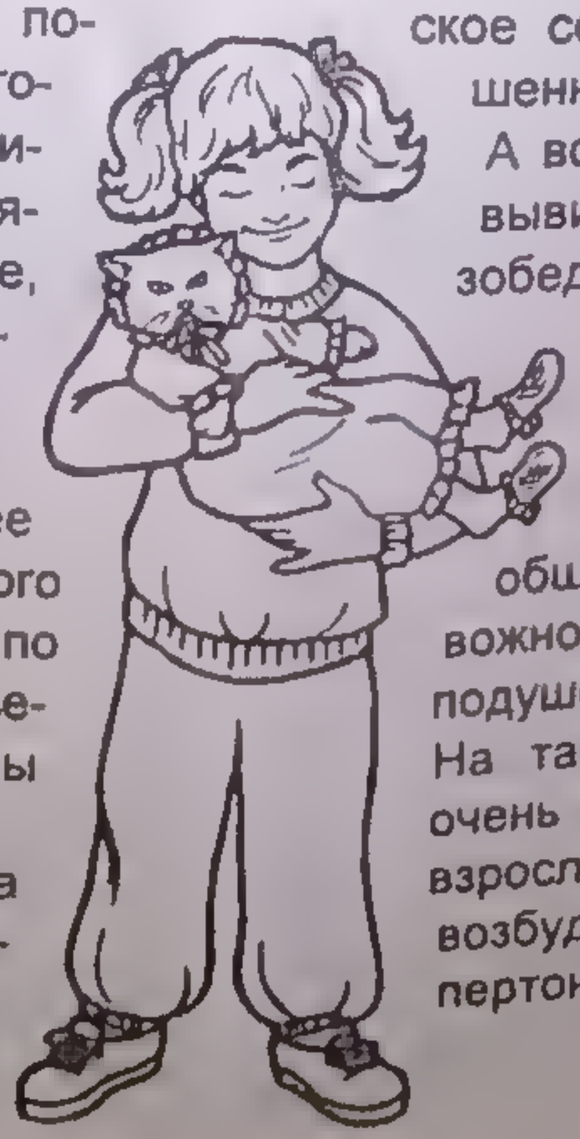
под пенициллина или из-под капель) и встряхивайте, чтобы получилась эмульсия. При малейшем подозрении на увеличенные аденоиды или полипы в носу капайте в каждую ноздрю по две капли три-четыре раза в день в течение двух недель.

Дети часто страдают от длительных синуситов и ринитов. Малышам, постоянно шмыгающим носом, можно помочь, если приготовить такой травяной сбор, в который входят зверобой, шалфей, фиалка трехцветная, эвкалипт, череда, корень солодки. Возьмите каждой травы по чайной ложке, добавьте чайную ложку сока чистотела и залейте стаканом кипятка. Настаивайте в течение ночи. Процедите и подогрейте, смочите в этом настое жгутики из ваты или марли и вставьте их ребенку в обе ноздри на 20 минут. Самый затяжной насморк проходит за три-четыре дня не только у детей, но и у взрослых.

В доме, где есть маленькие дети, всегда должно быть льняное семя. У малышей бывают запоры, причин для которых великое множество, а самое простое лечение — кисель из семени льна. Он не только полезный, но и вкусный. Две столовые ложки семян заваривают стаканом кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне, непрерывно помешивая. Затем отвар нужно отстоять, аккуратно перелить появившуюся слизь, добавить в нее клюквенного или брусничного сока и подсластить медом по вкусу. Полстакана такого киселя на ночь — и никакие запоры не страшны.

Если у маленького ребенка начинают неожиданно выпадать волосы или они становятся слабенькими, можно воспользоваться репейным маслом. Для его приготовления необходимы корень лопуха и рафинированное подсолнечное масло. 100 г сухого корня надо перемолоть в кофемолке, залить 300 г подсолнечного масла и настаивать 10 дней в теплом месте. Это целебное масло втирайте кончиками пальцев в волосистую часть головки малыша на ночь. Утром голову надо помыть. Волосы будут шелковистыми, блестящими и густыми. Масло можно применять и взрослым при выпадении волос. Результат великолепный.

Нередко врачи ставят малышам диагноз «ревматизм». Пугаться этого не нужно, дело поправимое, и с возрастом заболевание проходит. Очень хороший результат оказывает средство, которым пользовались в старину. Из обычной ткани надо сшить мешок и плотно набить его майским сеном. На таком матрасике ребенок должен спать. Правда, современные дети бывают подвержены так называемой сенной лихорадке. Если у ребенка появились даже небольшие кожные высыпания, замените майское сено соломой овса, засушенного еще зеленым.



А вот детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов очень полезно спать на матрасиках из травы полевого хвоща. При судорожных явлениях, общем беспокойстве, тревожном сне сделайте ребенку подушечку из шишек хмеля. На такой подушке из хмеля очень полезно спать и взрослым при повышенной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Виктор Порохня,
врач-консультант

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Если вам не повезло, то...

Слово «страхование» у многих вызывает ироническую улыбку. И это понятно, если вспомнить, как было принято страховать граждан в нашей стране прежде.

Сейчас, наконец, и у нас страхование приобретает все более цивилизованные формы. Оно становится надежным, гарантированным, с высокими выплатами. Гарантии обеспечиваются объемом уставного капитала страховой компании; наличием перестраховочного фонда у нескольких страховых компаний, объединенных совместным договором работы; направленностью инвестиционных вложений; выбором вида продаж страховых полисов; назначением гаранта выплат по страховым полисам; опытом работы страховой компании.

Все эти условия соблюдены в «Национальной страховой группе», одной из услуг которой является оплата больничных листов. В наше сложное время, когда не только оплата больничных листов, но и выплата заработной платы задерживается, это особенно актуально. В состав «Национальной страховой группы» входит 13 страховых компаний и иностранные фирмы, в том числе «Organica Feinchemie Gmbh» (Германия). Гарантируется надежная защита имущественных интересов клиентов.

Страховой полис в течение одного года обеспечивает страховую защиту на следующие случаи: временная утрата трудоспособности в результате несчастного случая; постоянная утрата трудоспособности (инвалидность) в результате несчастного случая; смерть вследствие травмы, острого отравления или несчастного случая.

Под несчастным случаем понимается фактически произошедшее, кратковременное или внезапное, непреднамеренное, непредзиденное событие, в результате которого застрахованному лицу нанесено телесное повреждение (травма); наступило расстройство здоровья застрахованного лица или его смерть; произошло ранение, перелом, вывих или подобные повреждения, приведшие к нарушению функции любого органа, к инвалидности или смерти; утопление, ожог, укус животного, обморожение, поражение молнией или электрическим током, случайное отравление ядовитыми веществами, газами, лекарствами, недоброкачественными продуктами питания (за исключением сальмонеллеза), заболевание клещевым энцефалитом.

Существует три стоимости страхового полиса на один год — 140, 280 и 480 долларов США по курсу ЦБР на день покупки. Общая страховая сумма выплат составляет 1500, 3000 и 6000 долларов США соответ-

ственно стоимости полиса. Если застрахованный находится на больничном (по страховому случаю), то помимо обычных выплат на производстве страховая компания доплачивает ему в течение 60 дней пребывания на бюллетене по 4,5 (соответственно — 9 или 18) доллара за каждый день. Причем если вместе с застрахованным лицом по его адресу прописаны его ближайшие родственники, то они без дополнительных доплат могут быть застрахованы (не более шести человек) и пользоваться такой же страховой защитой. Полис могут приобретать лица в возрасте от 1 до 70 лет.

Для детей в возрасте от 0 до 18 лет есть дополнительный вид страхования — от ожоговой травмы. Стоимость страхового полиса на один год при этом виде страхования составляет 120, 230 и 315 долларов США. Общая же страховая сумма выплат равна 10000, 20000 и 30000 долларов США соответственно. При этом оплачивается весь курс лечения и еще 24 дня реабилитации в санатории (оплачивается проживание и одного сопровождающего). Это большая финансовая помощь населению, если принять во внимание то, что у нас в стране ежегодно от ожогов лечится 150 тысяч детей.

Предприятия могут страховать своих работников, осуществляя оплату страховки безналичными деньгами.

За дополнительной информацией просьба обращаться по телефонам в Москве:

(095) 4585746 или 9693897
E-mail: larymax@netclub.ru
http://www.acupuncture.ru

С самого рождения дети пытаются подражать тому, что видят. Это их способ познания окружающего. Где еще перед их глазами предстает такой разнообразный, такой всеобъемлющий мир, как на экране телевизора? Погружение в этот чудо-мир становится все более ранним. Например, в Америке дети уже к двум годам проводят у телевизора 27 часов в неделю. Как обстоит дело у нас, за неимением опубликованных исследований приходится только догадываться. Скорее всего, примерно так же. Хорошо это или плохо?

Телевизор может оказывать родителям незаменимые услуги. Ведь достаточно включить его, когда идут мультики, и расшалившийся или раскапризничавшийся ребенок замрет перед экраном. А если в доме есть видеомагнитофон, то, поставив ребенку его любимую кассету, можно спокойно заняться своими делами.

Однако, согласно последним исследованиям американских ученых, пристрастие к телевизору, начавшееся в раннем детстве, может помешать развитию творческих способностей человека, его умению адаптироваться, общаться с людьми.

Профессор психологии Джером Сингер считает: «Телевидение опустошает ребенка, лишает его желания фантазировать, создавать собственные миры». Это важно не только для интеллектуального, но и для нравственного развития детей. Оказывается, с ребенком, способным погружаться в мир собственных фантазий, легче ладить, он менее агрессивен. Напротив, дети, проводящие много времени у телевизора, чаще демонстрируют отрицательные эмоции, им более свойственны капризность и злость.

В зависимости от возраста теле-

Ольга Жуйкова

КТО ВАЖНЕЕ?

ТВ И РОДИТЕЛИ

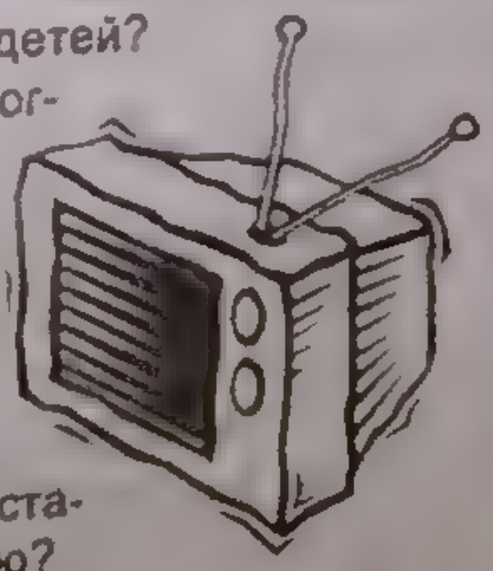
визор занимает детей по-разному. На первом году жизни ребенок лишь время от времени задерживает взгляд на включенном экране. Его завораживает сам предмет — коробка телевизора, способная издавать звуки и светиться. Хотя ребенок еще не стал благодарным зрителем, есть опасность его привыкания к работающему телевизору как к обязательному фону.

Чуть позже, когда ребенок начинает осознанно следить за изображением, он воспринимает все, что происходит на экране, как события окружающей жизни. Профессор Висконсинского университета Джоанна Кантор считает: «Даже в два года дети продолжают думать, что содержимое «ящика» может распространиться за его пределы. Если на экране появляются монстры или страшные животные, дети не вполне убеждены в своей безопасности».

Основной совет, который можно дать всем родителям, — не оставлять ребенка перед телевизором надолго. Американская Академия педиатрии советует ограничивать это время одним-двумя часами в день.

Второй, не менее важный совет — очень придирчиво отбирать телепередачи для ребенка. В течение десяти лет профессор Сингер вместе с женой исследовали воздействие телепередач на поведение маленьких детей. Контрольная группа малышей, посмотрев программу, в которой были использованы элементы конструирования, с удовольствием занялась «строительством» в песочнице. А после просмотра передачи с элементами схваток и сценами насилия 2-3-летние дети стали немедленно задирать друг друга.

Одна из сильных сторон телевидения — его образовательная, просветительная функция. Но у него есть и свои коммерческие задачи, которые никак не согласуются с интересами родителей. Никогда нельзя быть уверенным, что детская передача обойдется без показа рекламных роликов. Мало того что реклама назойлива и лжива, она часто рассчитана именно на детское восприятие. «Дети до трех лет, — говорит профессор Кантор, — воспринимают рекламный ролик как часть сюжета. Более того, они принимают то, что говорится с экрана, как прямое руководство к действию». И на радость рекламодателей требуют покупать им «Киндер-сюрприз» и детскую жвачку. Все ли родители могут похвастаться таким безоговорочным влиянием на своих детей?



Понятно, что оградить ребенка от всех дурных влияний невозможно. Даже если навсегда выключить телевизор. Но может, попытаться составить ему конкуренцию?

Аркадий Пожарный

ДВОЕ

Интересная жизнь без секса

Фото Юрия Простякова

Обет безбрачия (целибат) обычно давали католические священники, решившие посвятить свою жизнь Богу. Тем не менее и в миру немало вынужденных или добровольных «монахов». Причем совсем не обязательно это убежденные холостяки или старые девы. Подчас и нормальным замужним женщинам не хочется отвечать в постели на ласки мужа.

Доктор Дональд Норфолк, автор книги «Сексуальное влечение», считает, что не человек решает, вести ему монашеский образ жизни или нет, а природа «Лишь ничтожное меньшинство людей сознательно идут в монастырь, обрекая себя на жизнь без секса, — пишет д-р Нор-

фолк. — Обычно все происходит иначе: у человека нет потребности в сексуальных отношениях и он не вступает в такие отношения».

Нередко мужчины и женщины оказываются в таких жизненных ситуациях, когда у них попросту нет партнера. Скажем, муж ушел к другой либо жена решила оставить семью. Или другая ситуация — один из супругов так тяжело болен, что секс для него исключен. Да мало ли какие еще бывают ситуации!

Возрастает ли в периоды вынужденного воздержания половое влечение? По словам некоторых разведенных женщин, да. Они рассказывали, что им снятся эротические сны, а в каждом мужчине видится сексуальный партнер. Однако для многих женщин сексуальные отношения обычно связаны с постоянным страхом перед нежелательной беременностью. Нет партнера — исчезает и страх.

Мужчины обычно переносят отсутствие сексуальных отношений намного тяжелее, чем женщины, поскольку их организм биологически запрограммирован на постоянное расходование своего «генетического материала».

И все-таки тем, кто временно — по болезни или по стечению обстоятельств — оказался без сексуального партнера, не стоит отчаиваться. Установлено, что при вынужденном воздержании половое влечение не повышается, как, казалось бы, должно было быть, а наоборот — снижается. Чем дольше человек остается «невостребованным» — тем ниже его половое влечение.

Для многих из нас воздержание — это положительный жизненный опыт. Главное — уметь направить свою сексуальную энергию в новое русло, преобразовать в творческую, созидательную.

«Если вы чувствуете себя счастливым без секса, то это новое состояние может открыть перед вами целый мир настоящего творчества», — пишет д-р Норфолк.

Согласно проведенным в Великобритании исследованиям, 7% женщин и 2% мужчин этой страны навсегда исключили секс из своей жизни. Еще 6% женщин и 8% мужчин признались в том, что не вступали в сексуальные отношения в течение последних двух лет. Если прибавить к ним те супружеские пары, которые спят порознь, то становится ясно, что жизнь без секса не так уж невозможна, как это может показаться на первый взгляд.

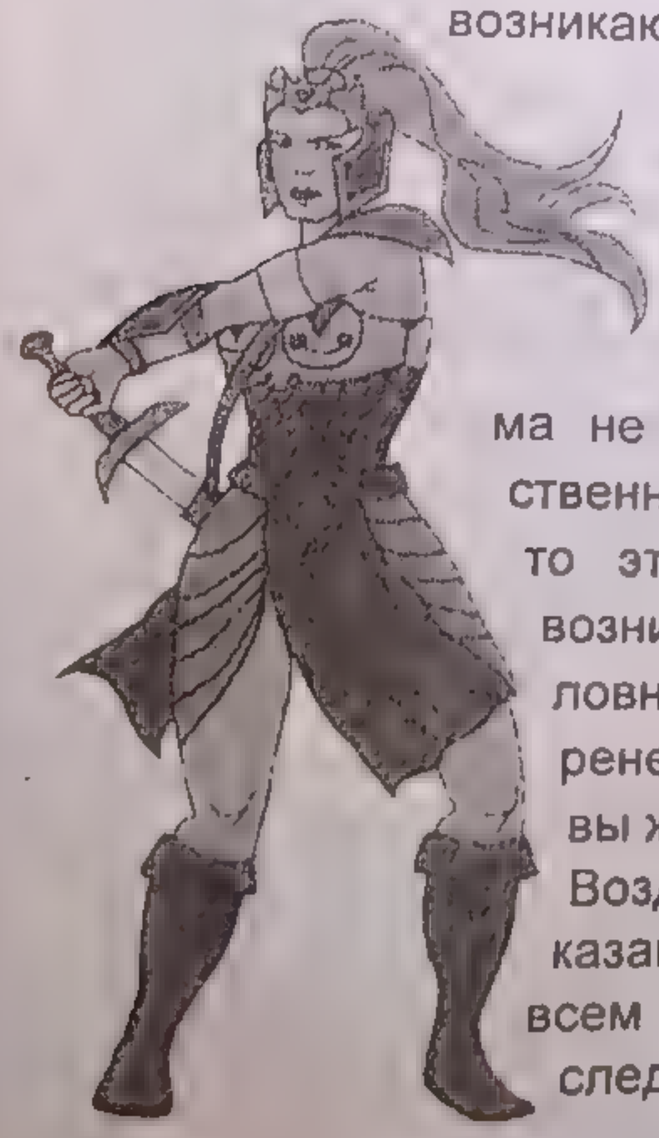
В Англии основан эксклюзивный клуб, в который принимают только те семейные пары, которые за ненадобностью выбросили двуспальную кровать. Секс этим людям заменила духовная близость и общение с единомышленниками, членами престижного клуба. Писательница Лиз Ходгкинс и ее муж, например, в течение последних 10 лет соблюдают обет безбрачия. Естественно, ни Лиз, ни ее муж не ставили перед собой цель отказаться от сексуальных отношений. У каждого из них естественным путем пропало сексуальное влечение. Но если бы оно пропало только у одного из них — это могло бы привести к трагедии...

«С тех пор, как мы перестали заниматься сексом, наши отношения улучшились, — пишет Лиз Ходгкинс в

своей книге «Быть одной». — Ни я, ни мой муж не стали искать себе партнера на стороне, ни один из нас не побежал к сексопатологу. Благодаря этому мы вернули себе чувство собственного достоинства и уважение друг к другу».

Паула, 34-летняя англичанка, пережила тяжелую драму. После разрыва с другом она стала вести бурную сексуальную жизнь, часто меняя партнеров. Но, проснувшись однажды утром в чужой постели, Паула вдруг поняла, как устала от такой жизни и решила: «Хватит! Начинаю новую жизнь — жизнь без секса». Паула стала участницей движения крайнего крыла английских феминисток, провозгласивших главным своим принципом жизнь без мужчин.

В противовес феминисткам, доктор Норфолк считает, что насильственное, принципиальное воздержание чревато серьезными осложнениями. «Искусственно подавляя половое влечение, человек может серьезно заболеть, так как в организме возникают застойные явления, — говорит он. — Если внутреннее напряжение организма не находит естественной разрядки, то это приводит к возникновению головных болей, мигреней, иногда язвы желудка».



Воздержание показано далеко не всем — и об этом следует знать.

В православном церковном календаре началом года считается 1 сентября, однако действительное начало годового богослужебного круга — праздник Воскресения Христова, иначе Пасхи. Сам пасхальный богослужебный круг начинается с Великого поста. За Пасхой следует Пятидесятидневный праздничный период, кончающийся Пятидесятницей (Троицей). Все остальные недели года отсчитываются от нее (1-е воскресенье по Пятидесятнице; 2-е воскресенье и т.д.)

Всего Православная церковь празднует 12 главных праздников, которые так и называются Двунадесятые. Пасха не причисляется к Двунадесятым праздникам, ибо она сама считается «праздником праздников».

Пасха, центральное событие в духовной жизни христиан, будет отмечаться в этом году *11 апреля*.

Большинство главных праздников окружено предпразднествами и попразднествами. Это значит, что праздник начинается с подготовки к нему. Иногда это пост, как перед праздниками Рождества, Успения Богородицы и апостолов Петра и Павла, иногда — особые службы.

Три Двунадесятых праздника переходящие, то есть их даты год от года меняются. Это Вход Господен в Иерусалим (в этом году отмечается 4 апреля), Вознесение Господне (отмечается 20 мая) и День Святой Троицы (отмечается 30 мая). Даты девяти других Двунадесятых праздников остаются неизменными:

Рождество Христово — 7 января

Крещение Господне — 19 января

Сретение Господне — 15 февраля

Благовещение Пресвятой Богородицы — 7 апреля

Преображение Господне — 19 августа

Календарь православных постов на 1999 год

Успение Пресвятой Богородицы – 28 августа

Рождество Пресвятой Богородицы – 21 сентября

Воздвижение Креста Господня — 27 сентября

Введение во храм Пресвятой Богородицы — 4 декабря.

Кроме Двунадесятых, вся Православная церковь отмечает еще пять великих праздников: дни памяти Иоанна Крестителя (Предтечи) — Рождество Иоанна Предтечи — 7 июля и Усекновение главы Иоанна Предтечи — 11 сентября, Обрезание Господне и память святителя Василия Великого — 14 января, Святых Апостолов Петра и Павла — 12 июля, Покров Пресвятой Богородицы — 14 октября.

В среду и пятницу положено поститься в память главных евангельских событий — придания Христа на страдание (среда) и крестных страданий и смерти Спасителя (пятница). В эти дни разрешена только растительная пища с постным маслом.

Строгий пост, но с разрешением постного масла соблюдают в праздники Усекновения главы Иоанна Предтечи (11 сентября) и Воздвижения Креста Господня (27 сентября). В праздники Сретенья Господня, Рождества Богородицы, Покрова, Введения во храм Пресвятой Богородицы, Успения, Рождества Иоанна Предтечи, апостола Иоанна Богослова, случившиеся в среду и пятницу, разрешается рыба.

Многодневных постов предусмотрено четыре. Самый строгий и продолжительный — Великий (Филиппов) пост. Он длится семь недель. Подготовка к нему открывается сплошной седмицей мытаря и фарисея — с 31 января по 6 февраля.

Следующая за ней седмица обычная, но по окончании ее 14 февраля — заговенье на мясо, то есть в этот день последний раз перед постом разрешено есть мясо. Следующая седмица — сплошная сырная (масленица). На протяжении всей недели, включая среду и пятницу, можно употреблять молочные продукты. Оканчивается она заговеньем на Великий пост.

Великий пост в этом году начинается 22 февраля и заканчивается 10 апреля. В 1-ю неделю поста, во 2-ю неделю и в Страстную неделю пост особенно строг, а в Великую Пятницу (8 апреля) не полагается принимать пищу до вечера.

После Светлого Христова Воскресения следует сплошная пасхальная седмица (с 11 по 17 апреля).

В следующий за ней период — от Антипасхи до праздника Пятидесятницы (Троицы) пост в среду и пятницу возобновляется, но в эти дни разрешается рыба.

Вслед за праздником Троицы перед Петровым постом наступает сплошная троицкая седмица.

Празднику Святых Апостолов Петра и Павла предшествует **Петров пост**. В этом году он начинается 7

июня и заканчивается, как обычно, 11 июля. Продолжительность этого поста меняется в зависимости от того, в какой день празднуется Троица.

Петров пост менее строг, чем Филиппов. Во все дни этого поста, кроме среды и пятницы, разрешается растительное масло и рыба.

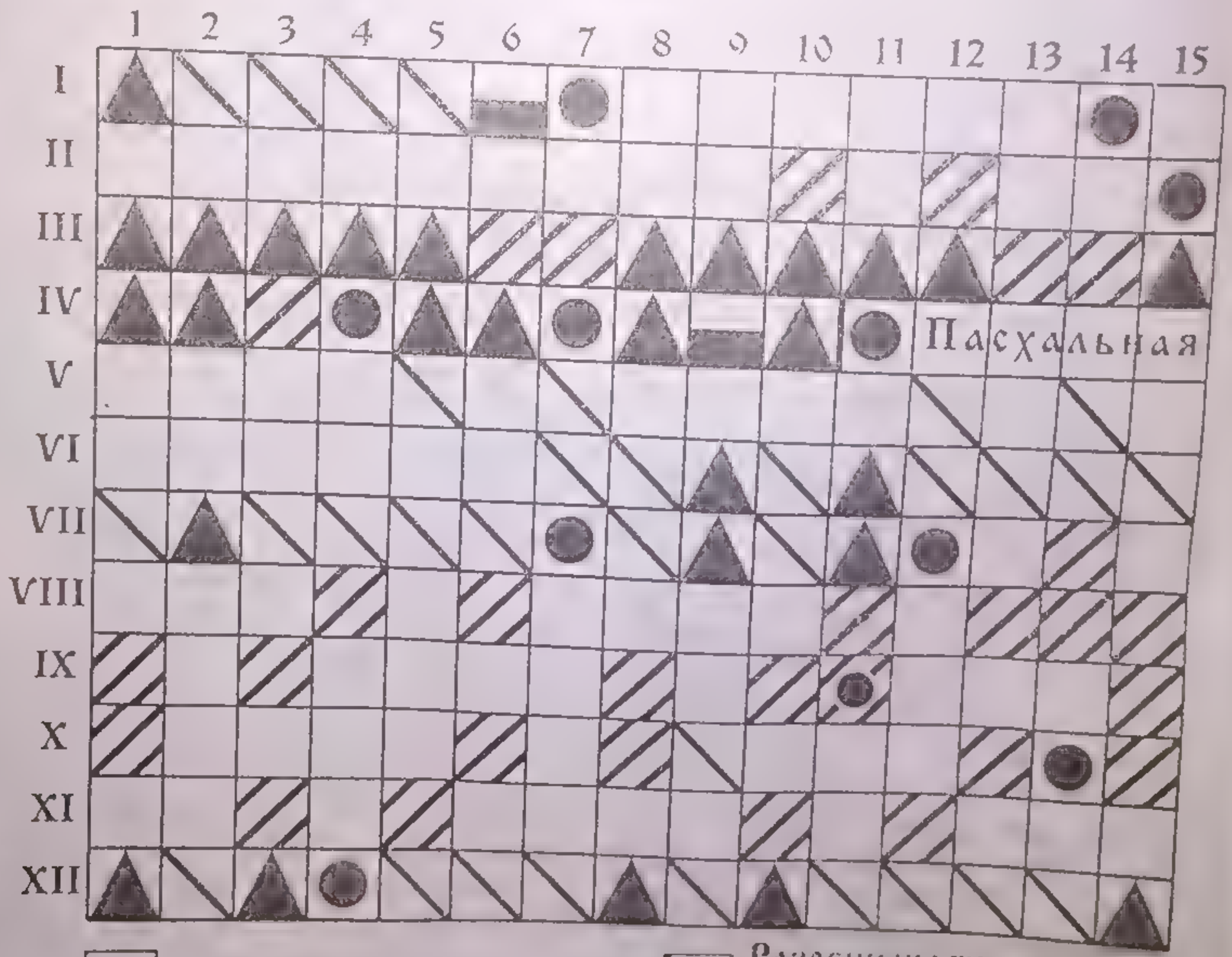
Следующий пост — **Успенский**. Он краткий — с 14 по 27 августа, но такой же строгий, как Великий.

Четвертый пост — **Рождественский**. Он предваряет праздник Рождества Христова. Продолжается сорок дней. Во все дни этого поста, кроме среды и пятницы, разрешаются рыба и растительное масло. Начинается он 28 ноября и заканчивается 6 января. В Сочельник, канун Рождества, не разрешено принимать пищу до первой звезды.

За Рождеством наступают Святки (7-17 января), на Святках в среду и пятницу поста нет.

Оканчиваются Святые дни Крещенским Сочельником (18 января) — постным днем, по строгости подобным Сочельнику Рождественскому.

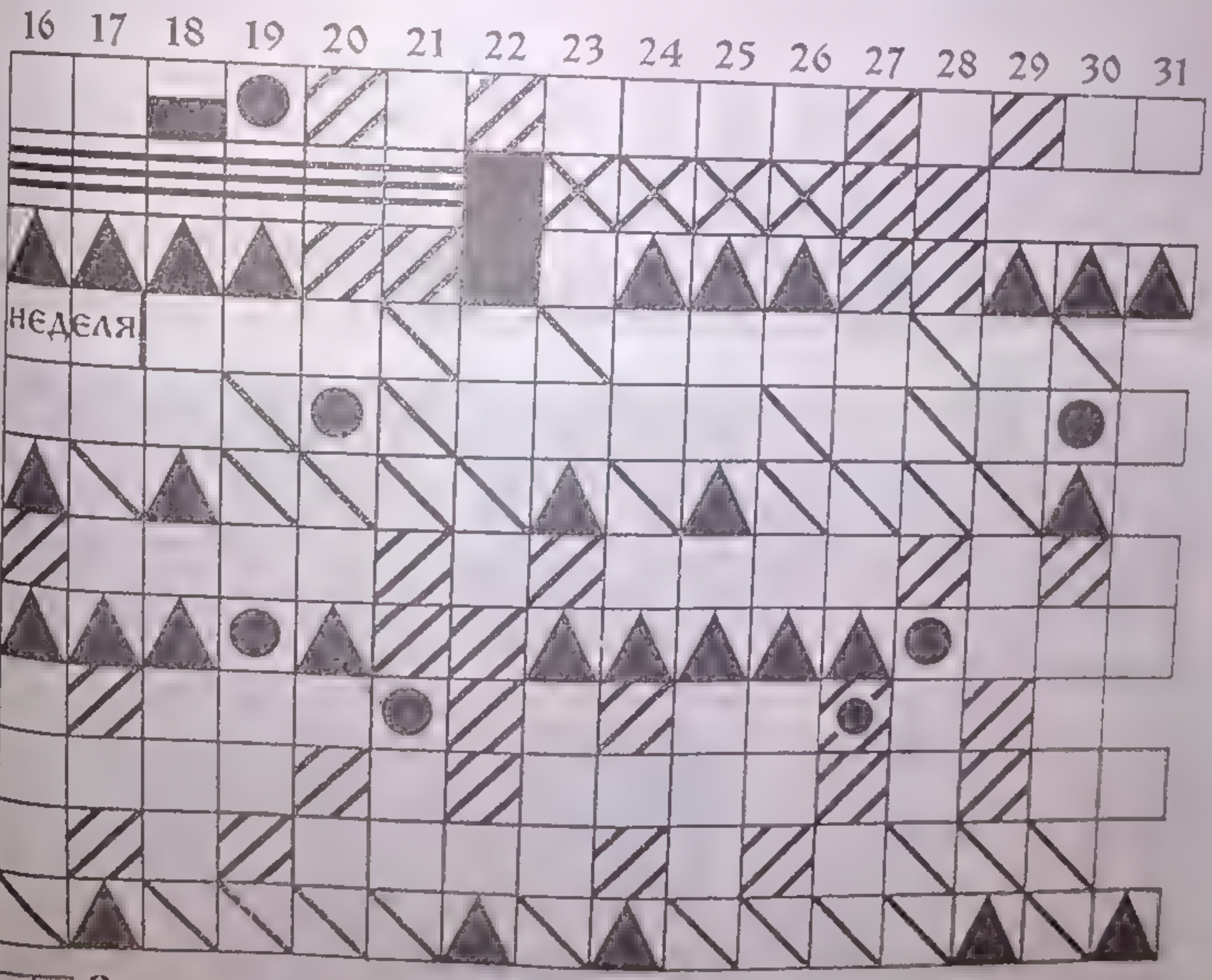
Истинный пост распространяется не только на пищу и питье, но и на все другие аспекты жизни человека, и более всего на духовную сферу. Верующим предписывается во всем соблюдать меру воздержания: в ве-



селье, сне, одежде, потреблении спиртного и интимной жизни.

Все посты имеют нравственную основу. Пост для человека — испытание силы духа, нравственное обновление, подвиг. Вот что писал о посте святитель Игнатий Брянчанинов: «Укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвость, чистоту, тонкость. Только в таком настроении дух наш может противостоять невидимым врагам своим... Пост смиряет душу, освобождает ее от ожесточения и напыщения... а молитва постящегося делается особенно сильною, произносится не поверхностно, произносится из... глубины сердца, направляет, возносит его к Богу...».

Беременным женщинам, кормящим матерям, людям, занятым тяжелым физическим трудом, допускается послабление в строгости поста. Не обязательно соблюдать строгий пост и больным. Это правило связано с представлением о посте как о наказании плоти. Болезнь же, считает церковь, гораздо более тяжкое наказание плоти. Что касается отмеченных в календаре дней полного голодания, то для мирянина соблюдение такого строгого поста не обязательно, поскольку он должен сохранять силы для работы.



Разрешена только растительная пища без постного масла

Разрешена только холодная растительная пища, не подогретое питье

Полное воздержание от пищи весь день (до звезды)

Полное воздержание от пищи в течение суток

Праздничные дни

Наш юбилей

Союз журналистов России отметил пятилетие журнала «Будь здоров!». Встреча коллектива редакции с читателями прошла в московском Доме журналиста

Г.С. Шаталова и главный редактор журнала С.Б. Шенкман

Кандидат педагогических наук Ирина Курис рассказала об индийских мудрах и хастах и продемонстрировала их целебную силу. Публика не осталась безучастной

Песни собственного сочинения исполнила певица и биоэнерготерапевт Наталья Иванова

Выступают И.А. Васильева и М.Н. Лущик

Фото О.Айзмана и В.Ахломова

Валентина Журба

ЛИТО-ТЕРАПИЯ

Целебная энергия КАМНЯ

Что камни лечат, известно давно. В древних индийских трактатах сообщается, что жемчуг, изумруд и сапфир помогают при болезнях почек, мочевого пузыря, диабете, рубин и кошачий глаз — при гипертонии, воспалении суставов, болезнях сердца, депрессии, бессоннице. История донесла до нас, что в «аптечке» египетской царицы Клеопатры хранились малахит — от ревматизма, глазных болезней, холеры и меланхолии, яшма — от женских недугов, лазурит, что «веселит сердце лучше всякого лекарства», и сердолик — «залог счастливого супружества».

Сохранились и древние рецепты литотерапии — лечения камнями. От дурного глаза, оказывается, помогает толченый жемчуг с молоком буйволицы. А вот что писали про хризолит: «Если толченым его на ослиную высыпать шкуру, демонов он устрашает и их, как считается, гонит». Впечатляет, конечно, но для современного человека слишком наивно. Как же подобрать для себя целебный камень?

Можно, не мудрствуя лукаво, выбрать по гороскопу «свой» камень, купить с ним колечко и утешаться тем, что теперь никакие невзгоды не страшны. Благо в ювелирных магазинах предлагают ныне и астрологические таблицы, в которых камни расписаны по знакам Зодиака. Но и это непросто сделать: есть древние таблицы, есть новейшие — каким верить? К тому же кроме индийских гороскопов существуют египетские, китайские. А в России никаких гороскопов вообще никогда не было — как быть?

Понятно, с каким нетерпением ждала я на конференции по нетрадиционным методам лечения доклада ученого из Сибири о целебных свойствах минералов. Где как не в этом крае, богатом самыми разными драгоценными и полудрагоценными камнями, накоплен опыт литотерапии. Я слышала, например, что в войну в сибирских госпиталях врачи использовали сердолик для заживления ран и переломов. Пластинка из сердолика помогала снять боль, да и выздоравливали бойцы гораздо быстрее. А в сибирских деревнях простуду издавна лечили камешками — сосали их, как леденцы.

Сибирский ученый пополнил мои представления о народной литотерапии. Он рассказал, что чароит используют при заболеваниях нервной системы, невралгиях, болезнях печени, гормональных нарушениях. Ама-

зонит обладает мощным стимулирующим действием — геологи рассказывают, что при работе в амазонитовых массивах у них всегда появляется удивительная легкость во всем теле, исчезают боли в суставах. В особом почете в Сибири нефрит. Считается, что он нормализует сон, снимает усталость, лечит болезни почек, мочевого пузыря. Пластины нефрита носят в задних карманах одежды или на ночь кладут под простыни. Используются камни и во врачебной практике: при переломах, растяжении связок применяют офиокальцит, что заметно сокращает сроки лечения. К сожалению, все эти данные не систематизированы, эффективность литотерапии не определена.

Для меня остался неясным главный вопрос: каков механизм воздействия камня на организм человека?

Ответ я получила там, где вовсе не ожидала — на международной конференции по биорезонансной терапии (БРТ). Известно, что любой наш орган имеет свойственный только ему спектр электромагнитных колебаний. В норме он один, при отклонениях — иной. Патологические электромагнитные колебания нарушают физиологическое равновесие организма. В итоге наступает болезнь. Биорезонансная терапия занимается тем, что с помощью специальных приборов, путем биоэнергетической коррекции восстанавливает гармонию. Этому новому направлению медицины, вобравшему в себя восточные традиции и новейшие технологии, поддается весьма широкий спектр болезней.

Эффект лечения усиливается, если к электромагнитным сигналам самого организма добавить извне те, с которыми он входит в резонанс. Врачи, практикующие биорезонансную терапию, сочетают воздействие прибора со свето-цвето-магнитолечением, используют минералы, металлы, микроэлементы. Это уже мультирезонансная терапия.

Рижский врач Александр Матисон на той конференции выступал с сообщением об использовании драгоценных и полудрагоценных камней в биорезонансной терапии. В перерыве между заседаниями я попросила доктора Матисона ответить на несколько вопросов.

— Новый подход к литотерапии основан на теории информационных полей, — ответил Александр Николаевич на мой вопрос о механизме воздействия минералов. — Наше тело излучает волны определенной длины. Излучают их и камни. Это излучение может быть благоприятным для человека — тогда мы говорим о лечебном воздействии минерала. А может быть и негативным, что приводит к ухудшению самочувствия, а потом и к различным нарушениям в организме.

Казалось бы, как могут повлиять на нас столь малые излучения, которые даже не всякий прибор может уловить? На самом деле информационная емкость минералов огромна. К примеру, на кристалле кварца шириной всего в сантиметр можно записать все, что хранится в Государственной Российской библиотеке. Это кажется невероятным. Но ведь «мозг» компьютера — тоже кристалл, на который записывается информация. Я уверен, что будущее — за информационным лечением. Медициной XXI века будут не таблетки, а

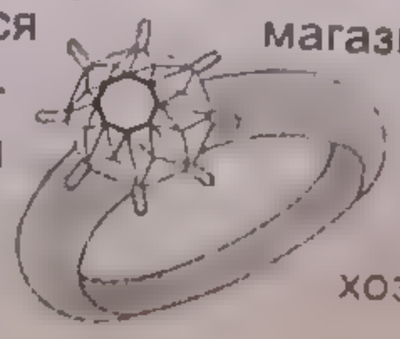
информация, записанная на кристаллы или другие носители.

Конечно, пока в медицине преобладает традиционный способ использования минералов — для приготовления гомеопатических препаратов. Народные целители применяют и сами камни — в виде пластин, амулетов. Это тоже помогает. В чем тут секрет? Как лечит, например, пластина из сердолика, наложенная на рану, перелом? При воздействии энергии (скажем, тепла тела) сердолик начинает испускать радонопободобные лучи. Влияя на биологически активные точки пациента, эти лучи выравнивают, гармонизируют его энергетическое поле, и выздоровление идет быстрее.

Но особенно перспективно использование камней в сочетании с биорезонансной терапией. Мне удавалось, к примеру, за три дня снять воспаление коленного сустава с помощью аппарата БРТ и излучения камня, записанного на гомеопатическую крупку.

Я очень люблю работать с изумрудом — это универсальный камень. Он очень выручает, когда нужно быстро оказать помощь. Поскольку это очень дорогой камень, я переписываю его свойства на кварц, горный хрусталь — они очень хорошо впитывают информацию.

Еще один способ применения камней — корейская медицина Су Джок. Воздействие производится на рефлекторные точки кистей рук, а через них — на больные органы. На Востоке для этого пользуются иголками не только из металла, но и из нефрита. А мы делаем иголки еще и из яшмы, сердолика, янтаря. У каж-



дой из них — свое предназначение...

Конечно же, расспрашивала я Матисона и о лечебном эффекте украшений из драгоценных и полудрагоценных камней. В частности, спросила, стоит ли при покупке камней руководствоваться астрологическими таблицами.

Матисон рассмеялся:

— Я как-то проделал такой эксперимент: из разнообразной литературы на эту тему выписал, какой камень какому знаку Зодиака соответствует. Получилось, что всем подходит все! Однако по своему врачебному опыту я знаю, что это не так. Как выбрать украшение, не навредив себе? Сейчас во многих медицинских центрах проводят диагностику по методу Фолля. Этот метод позволяет проверить совместимость электромагнитных колебаний человека и камня. Можно воспользоваться и методом биолокации — «маятником» или рамкой. Можно положиться и на интуицию, когда она хорошо развита. Если камень не «ваш» — будете раздражаться по любому поводу, чувствовать дискомфорт. Играют роль и форма камня, и место, на котором его носят. В одном случае больше пользы принесет кольцо, в другом — брошь, в третьем — диадема. Важно даже, на каком пальце носишь украшение. Ведь на пальцах сосредоточено множество рефлекторных точек, связанных с разными органами.

И последний совет: лучше не покупать украшений в комиссионных магазинах. У них, как правило, трудная, а иногда и трагическая судьба. Такие украшения ни счастья, ни здоровья новому хозяину не принесут

Коэффициент эрудиции

КТО?

Кто тот человек, которому принадлежат следующие высказывания?

1. «Те, кто расшатывают государственный строй, чаще всего первыми и гибнут при его крушении. Плоды смуты никогда не достаются тому, кто ее вызвал; он только всколыхнул и замутил воду, а ловить рыбу будут другие».
2. «Самым лучшим доказательством мудрости является непрерывное хорошее расположение духа».
3. «Люди ничему не верят так твердо, как тому, о чем они меньше всего знают».
4. «Нет стремления более мужественного, чем стремление к знанию».
5. «Если бы мне довелось прожить еще одну жизнь, я жил бы так, как прожил, я не жалею о прошлом и не страшусь будущего».
   (Он был французским философом и жил в XVI веке.)

ГДЕ?

Где расположено здание, о котором идет речь, и как оно называется?

1. Оно построено в V веке до н.э.
2. Здание сохранилось лишь отчасти, но и в таком виде поражает своим изяществом и соразмерностью.
3. Оно украшено 46 колоннами дорического стиля.
4. В разное время здесь были храм, православная церковь, римско-католический собор, мечеть.
5. Фрагментами здания и даже его обломками гордятся лучшие музеи мира.

КОГДА?

В каком году произошли эти события?

1. В разгаре Колониальная война в Индонезии, а также Корейская война.
2. Лауреатом международной Ленинской премии «За укрепление мира между народами» стал певец Поль Робсон.
3. Трехкратным олимпийским чемпионом стал чешский бегун Эмиль Затопек.
4. Прошел XIX съезд КПСС.

Ответы на стр. 109

Нонна Кицмаришвили,
Дмитрий Быков

СУДЬБА

Безумный ЧААДАЕВ

П.Я. ЧААДАЕВ.
Литография А. Алофа, 1830-е гг.

«Философические письма» Чаадаева — может быть, самая безысходная проза на русском языке. Ощущение такое, что автор ее — глубокий старик, пресыщенный жизнью, отравленный несбывшимися надеждами, ничем не интересующийся, никому не доверяющий... Но это вовсе не так. Чаадаев, конечно, был натурой сложной, во многом противоречивой. В защиту этого нового для России типа людей можно вспомнить слова Некрасова, младшего современника Чаадаева: «Кто живет без печали и гнева, тот не любит отчизны своей». Именно «Философические письма» спровоцировали в свое время раскол общества на «славянофилов» и «западников». И еще неизвестно, кто из них любил свою страну больше.

Петр Чаадаев родился 27 мая 1794 года в богатой дворянской семье. В 1808 году поступил в Московский университет, где сблизился с Александром Грибоедовым и будущими декабристами Николаем Тургеневым и Иваном Якушкиным. Любопытно, что в начале прошлого века среди слушателей университета встречались совсем еще дети. Грибоедову на момент поступления было одиннадцать лет...

Чаадаев в то время, что называется, блистал в свете. Он был красив, остроумен, своеобразен, легко умел привлечь внимание на балах, но равнодушно относился к тому впечатлению, какое производил. Любимым его развлечением на долгие годы стали пешие прогулки по старым московским улицам...

В 1812 году, как и многие его сверстники, Чаадаев поступил на военную службу. Боевое крещение он принял при Бородине, прошел всю войну, участвовал в европейском походе. А в 1817 году прибыл из Парижа в Царское село продолжать службу. Живя в Царском селе, он часто

навещал с друзьями Николая Карамзина. Главы «Истории Государства Российского» были читаны 23-летнему гусару Петру Чаадаеву и 17-летнему лицеисту, начинающему поэту Александру Пушкину...

Затем Чаадаева назначили адъютантом к генералу Васильчикову, перед ним открылась перспектива головокружительной военной и придворной карьеры. Но все разом оборвалось. Он совершил один из тех непредсказуемых поступков, которые и делали Чаадаева — Чаадаевым: был послан к государю с рапортом о бунте Семеновского полка, а возвратившись, тут же подал в отставку. Что побудило его к этому — неизвестно. Ходили слухи, будто Чаадаев опоздал с рапортом, чем вызвал недовольство монарха. Но, учитывая пунктуальный и педантичный его характер, такой оборот дела представляется нереальным. Был и другой слух: мол, Чаадаев наговорил императору лишнего. Но и эта версия ничем не подтверждена.

До конца дней Петр Яковлевич оставался отставным ротмистром. Имение свое он продал, так как не хотел держать крепостных; заработанные на службе деньги быстро потратил и с середины тридцатых годов отчаянно нуждался в средствах.

Подав в отставку, он оказался самым тесным образом связан с декабристами: Тургенев и Якушкин были его друзьями по университету, а братья Муравьевы-Апостолы — сослуживцами по полку. Так и получилось, что Чаадаев вступил в тайное общество, хотя особой активности он не проявлял.

Его не было на Сенатской 14 декабря 1825 года. Еще в 1823-м Чаадаев распродал свою обширную библиотеку и уехал в Европу — как думалось, навсегда. Он побывал в Германии, где близко сошелся с немецким философом Шеллингом. Возможно, именно Шеллинг натолкнул его на мистику и революционный католицизм. Позже половину бед России Чаадаев будет сваливать на православную церковь.

Три года он путешествовал, а в 1826-м совершил очередной непредсказуемый шаг — вернулся в Россию, хотя отлично понимал, какой опасности подвергается. Дело в том, что Якушкин, абсолютно уверенный в безопасности друга, назвал его имя на следствии. Ему и в голову не могло прийти, что Чаадаев соскучится по России, о которой всегда так скептически отзывался. Уже на границе его арестовали, однако, не зная, к чему придраться, отдали под надзор московского военного губернатора.

У Чаадаева завидная судьба в русской литературе. С него писаны Чацкий (современники без труда узнавали в нем Чаадаева, даже фамилии схожи) и Онегин («второй Чадаев, мой Евгений» — куда уж красноречивей). Чаадаевский тип поведения, его холодность, рассудочность и непритворное разочарование в жизни — вот основа образа так называемого *лишнего человека* — человека, правда которого оказалась никому не нужна. Чацкий, «мечущий бисер пред репетиловыми», был, как мы помним, объявлен умалишенным. До написания первого «Философического письма» оставалось десятилетие...

Еще в 1818 году совсем юный друг Чаадаева Александр Пушкин бодро обещал ему: «Товарищ, верь, взойдет она, звезда пленительного счастья...». Прошло несколько лет — от былого оптимизма и следа не осталось:

«Чедаев, помнишь ли былое?
Давно ль с восторгом молодым
Я мыслил имя роковое
Предать развалинам иным?
Но в сердце, бурями смиренном,
Теперь и лень, и тишина,
И в умиленье вдохновенном
На камне, дружбой освященном,
Пишу я наши имена».

Пушкин есть Пушкин. Отчасти разделяя чаадаевские уверения, что «прошедшее России пусто, настоящее невыносимо, а будущего для нее нет вовсе», даже пережив разочарование в «минутах вольности святой», он находит другие утешения — в дружбе, любви, литературе, шампанском... Конечно, и ему было невыносимо тяжело, и он переживал казнь и ссылку друзей, и он лишь по случайности не попал на Сенатскую. Это не отпускало его, не давало ему покоя всю жизнь. Особенно мучился он в 1827-1828 годах, когда вполне лояльное к власти стихотворение «Друзьям» надолго рассорило его с прежним дружеским кругом. Их, Пушкина и Чаадаева, многие презирали: за то, что остались в живых, а Пушкин так даже и прощен государем... Люди, ничем не рискующие, обожают судить тех, кто спасся лишь чудом.

Пушкин вовсе не был так безоглядно жизнерадостен, как его зачем-то хотят представить в наше время. И все-таки это не Чаадаев, с мрачным и горьким чувством оскорбляющий то, что так дорого соотечественникам. Вот уж о ком можно было сказать: «он проповедует любовь враждебным словом отрицанья», если бы это уже не было сказано о Гоголе. Можно ли не увидеть любовь к родине и боль за нее в таких, например, чаадаевских строках:

«В Москве каждого иностранца водят смотреть большую пушку и большой колокол. Пушку, из которой стрелять нельзя, и колокол, который свалился прежде, чем звонил. Удивительный город, в котором достопримечательности отличаются нелепостью; или, быть может, этот колокол без языка — иероглиф, выражающий эту огромную немую страну, которую населяет племя, назвавшее себя славянами, как будто удивляясь, что имеют слово».

Каково? Доживи Петр Яковлевич до нашего времени — значительно пополнил бы свой список нелепостей, которыми гордится Россия. Логики в наших предпочтениях по-прежнему маловато.

Основная идея Чаадаева заключалась в том, что принятие православия отгородило Россию от европейской истории. Вследствие чего цивилизация прошла мимо нас и русская общественная жизнь находится в зачаточном состоянии. Между рабской, невежественной, отсталой Россией и цивилизованным миром лежит целая пропасть. Эта мысль и сейчас звучит довольно шокирующе, мы с трудом привыкаем к ней после того, как десятилетиями нас убеждали, что мы самые лучшие. А тогда, полтораста лет назад, из восьми писем чудом было опубликовано лишь одно.

Признаваясь в сочувствии ко многим убеждениям Чаадаева, Пушкин возражал против его категорических заключений. Он писал: «Никогда не хотел бы я иметь другую историю или других предков, нежели тех, которых дал мне Бог». Поэт был твердо уверен, что России уготована особая и великая миссия. А ведь, собственно, к этому выводу и подводил его Чаадаев. Он фактически заявлял: Россия существует для того, чтобы

дать миру беспощадный, но не бессмысленный урок — показать, как не надо жить.

Больному обществу страшно неприятно видеть себя как бы со стороны. Но диагноз необходимо поставить. Монтень еще в шестнадцатом веке пытался анализировать французское самосознание. А мы, несмотря на великую русскую литературу, до сих пор не имеем точного, не комплиментарного понятия о себе. Жизненно необходимо — тогда и сейчас — проанализировать, кто мы. А главное — выяснить, как не навредить себе и другим...

Фактически Чаадаев был первым русским диссидентом. Лишний, чужой, инакомыслящий... Именно так восприняли европейски образованного, скептически настроенного и не склонного к компромиссам философа. А разве мог он оставаться «нормальным», когда норма определялась кондовой триадой министра просвещенья Уварова: «православие, самодержавие, народность». Такая простая и успокоительно точная формула! Все, что под нее не подходит, — мысли, чувства, идеи — с глаз долой, из сердца вон. Но странный это патриотизм, запрещающий видеть раны своей родины!

Инакомыслие вообще легко принять за род душевной болезни. Теория «неадекватности» академика Снежневского, поставившего психотерапию на службу КГБ, продолжает и доводит до предела эту извращенную полицейскую логику. «Быть адекватным, — утверждает эта теория, — значит одобрять социалистический строй, общество, в котором живешь, и гордиться всем, что в нем происходит». Мы будем петь и смеяться, а малейшие сомнения — признак неадекватности. То есть желтый дом и принудительное лечение...

Реакция со стороны правительства последовала сразу после выхода крамольного текста. Журнал «Телескоп», где Чаадаев напечатал «Письмо», был немедленно закрыт, цензор Болдырев отправлен в отставку, редактор Надеждин — сослан. Ну, а Чаадаева, не долго думая, объявили сумасшедшим. Напророчил Грибоедов своему приятелю. Кроме этого с Чаадаева взяли подписку ничего не писать, что было совсем уж глупо. Он писал до конца жизни.

Чаадаева регулярно навещали врач и полицмейстер. Они доносили, куда нужно: да, дескать, еще болен. Таких донесений насчитывается 52 штуки. Но врач и полицмейстер так стеснялись своей роли, что ни разу не признались «больному» в цели своих визитов. Чаадаев же все прекрасно понимал и смотрел на них с тем холодным презрением, на которое был очень способен.

Уже находясь под надзором, Чаадаев пишет «Апологию сумасшедшего», где пытается напрямую объясниться с читателем: «Поверьте, я больше, чем кто-либо из вас, люблю свое отечество, желаю ему славы, умею ценить высокие качества нашего народа... Я не научился любить свою родину с закрытыми глазами, с преклоненной головой, с запертыми устами. Я нахожу, что человек может быть полезен своей стране только в том случае, если ясно видит ее; я думаю, что время слепых влюбленностей прошло...».

«Декабристы разбудили Герцена», считал Ленин. Сам Герцен был, похоже, несколько иного мнения на сей счет. Будучи уже за границей, он писал о «Философических письмах»: «Был ли это сигнал, зов на помощь, весть об утре или о том, что его не

будет, — все равно надо было проснуться».

Чаадаев всегда имел странности, слабости, был желчен, но даже в последние годы, несмотря на репутацию сумасшедшего, в одиночестве он не оставался. Кто только не наведывался к нему в маленькую квартирку на Новой Басманной! В своей манере он разговаривал со всеми — с дамами, с высокопоставленными чиновниками. В Английском клубе к нему как-то подошел морской министр Меншиков с претензией: что это, мол, вы меня не узнаете, Петр Яковлевич? «Действительно. Отчего это у вас черный воротник вместо красного?» — «Так я ведь теперь морской министр.» — «Вы! Да ведь вы и шлюпку потопите, ежели вздумаете управлять ею!».

Причины чаадаевской желчности и его любви-ненависти к родине на поверку оказываются не так сложны, как казалось современникам. Конечно, на первое место следует поставить мотивы чисто духовные, прежде всего — разочарование в российском либерализме. Но была причина и сугубо медицинская, достаточно неприятная. Речь идет о болезни века — о геморрое.

Геморроем (который и в наше-то время толком не лечится) страдала едва ли не вся русская литература, ибо писательство — сидячая профессия и располагает к застою крови в органах малого таза. Гоголь именно вследствие геморроя начал писать стоя за конторкой. Первый приступ геморроя, случившийся в ранней юности, напугал его чуть не до обморока, вида крови он вообще не переносил... Чехов страдал от того же самого — и, будучи врачом, не делал из своей болезни никакой тайны. Тургенев тоже не особо скрывался. Чаадаев же, склонный к простудам, чувствительный к переменам погоды, — очень болезненно переживал собственное нездоровье.

Ко всему прочему он страдал несварением желудка, а это (современная медицина сходится здесь с тогдашней во мнениях) располагает к пессимизму вообще и к желчности в частности. До самой смерти в 1859 году Чаадаев мучился от периодических разлитий желчи и, видимо, в этой связи не мог долго поддерживать разговора ни на одну сколько-нибудь приятную и жизнерадостную тему — всегда сворачивал на безысходность русской жизни. Мрачность его проистекала еще и от того, что во время своих приступов он не мог ни сидеть, ни ходить, ни стоять, принимал знакомых полулежа, стонал, и все отмечали желтый цвет его лица. «Болезненная сосредоточенность на трагедии» — формулировал свой диагноз один из исследователей.

Мы никогда не узнаем, что же было первичным — болезнь или своеобразный склад чаадаевской личности. Во всяком случае, одно точно соответствовало другому. Да и беспощадная работа чаадаевского ума всю жизнь приносила философу только одни страдания. Можно как угодно относиться к его концепциям, но та боль, с которой написаны чаадаевские статьи, не позволяет счесть их, как счел Николай, «смесью дерзостной бессмыслицы, достойной умалишенного». «Философические письма» не были поклепом на русский дух и историю — ровно наоборот. Чаадаев и не рассчитывал, видимо, что голос его будет услышан — а все равно писал. Это и есть гражданское мужество.

Давид Самойлов

ПОЭЗИЯ

Дом-музей

Потомков ропот восхищенный,
Блаженной славы Парфенон!

Из старого поэта

...производит глубокое...

Из книги отзывов

Заходите, пожалуйста. Это
Стол поэта. Кушетка поэта.
Книжный шкаф. Умывальник. Кровать.
Это штора - окно прикрывать.
Вот любимое кресло. Покойный
Был ценителем жизни спокойной.

Это вот безымянный портрет.
Здесь поэту четырнадцать лет.
Почему-то он сделан брюнетом.
(Все ученые спорят об этом.)
Вот позднейший портрет - удалой.
Он писал тогда оду «Долой»
И был сослан за это в Калугу.
Вот сюртук его с рваной полой -
След дуэли. Пейзаж «Под скалой».
Вот начало «Послания к другу».
Вот письмо: «Припадаю к стопам...»
Вот ответ: «Разрешаю вернуться...»
Вот поэта любимое блюдце,
А вот это любимый стакан.

Завитушки и пробы пера,
Варианты поэмы «Ура!»
И гравюра: «Врученье медали».
Повидали? Отправимся дале.
Годы странствий. Венеция. Рим.
Дневники. Замечанья. Тетрадки.
Вот блестящий ответ на нападки
И статья «Почему мы дурим».
Вы устали? Уж скоро конец.
Вот поэта лавровый венец -
Им он был удостоен в Тулузе.
Этот выцветший дагерротип -
Лысый, старенький, в бархатной блузе -
Был последним. Потом он погиб.

Здесь он умер. На том канапе
Перед тем прошептал изреченье
Непонятное: «Хочется пе...»
То ли песен? А то ли печенья?
Кто узнает, чего он хотел,
Этот старый поэт перед гробом!

Смерть поэта - последний раздел.
Не толпитесь перед гардеробом...

1961

Ян Шенкман

И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ, И ЛЮБОВЬ

ДОЭД и миф о поэте

В этом году — двести лет со дня рождения Пушкина. Юбилей поэта наверняка будет широко праздноваться. Но если подумать, что мы знаем об Александре Сергеевиче? Не так уж и много. Вот, например, несколько общеизвестных фактов: его благословил Державин; он носил бакенбарды и был женат на красавице Гончаровой; общался с декабристами и был сослан царем; убит на дуэли Дантесом; на Тверской стоит бронзовый памятник... Ну и так далее. Плюс, конечно, стихи, знакомые нам из школьной программы.

Я нарочно утрирую. О Пушкине, конечно, известно гораздо больше. Написано много книг, существуют дотошные исследования пушкиноведов. Но книги эти, хоть и любопытны, а все же говорят о Пушкине меньше, чем его собственные стихи.

Дело в том, что, хорошо ориентируясь в биографии Александра Сергеевича, мы часто придаем ей определяющее значение. Но факты, которые нам известны, имеют лишь косвенное отношенье к поэту. Жуковский писал Пушкину: «Обстоятельства жизни, счастливые или несчастливые, — шелуха», и Пушкин с ним соглашался. Факты биографии — слишком простой, примитивный ключ к душе человека. Порой им пользуются так же грубо, как фомкой.

В одном из изданий, приуроченных к круглой дате, я вычитал гипотезу вполне в духе нашего дикого времени: мол, Пушкин был «заказан» Дантесу за карточные долги. Историческая дуэль была заказным убийством. Смеха ради можно выдвинуть десятки подобных версий — ведь поэт мертв, ответить он не сумеет. Но даже если бы вдруг такая гипотеза подтвердилась, это мало что изменило бы в моем отношении к Пушкину. Я уверен, что облик настоящего поэта в первую очередь формируют его стихи. Будь даже Пушкин дьявольски корыстолюбив, имей радикальные взгляды — стихи окупают все. Ведь гений ходит, где хочет, не разбирая, какое тысячелетие на дворе, каков политический климат, какие шляпки на женщинах. А факты биографии — это частное дело человека, пишущего стихи.

Спекуляции на фактическом материале и создают тот дурной миф о поэте, который во многом заслонил от нас человеческое лицо Пушкина. Как это говорил управдом у Булгакова: «А лампочки в подъезде, что, Пушкин вывернул?», «А за нефть Пушкин платить будет?». Пушкин — кто же еще. И вот уже Пушкин останавливает коня на скаку, Пушкин ходит в народ, скрывается от охранки. Пушкин, как компьютерная мышь, разгуливает по амбарам любого текста.

Слово *пушкин* на русском языке означает *поэт*. Мы можем выбрать того *пушкина*, который нам нравится больше: *пушкина*-Лермонтова, *пушкина*-Гоголя, *пушкина*-Блока, *пушкина*-Бродского. Это имя как магнитом тянет то к одной, то к другой фамилии. Здесь, впрочем, нету большой беды. Александр Сергеевич тем, может быть, и велик, что удивительно легко и талантливо умел перевоплощаться в своих персонажей. Он частенько бывал *царёмпетром, моцартом, дантом, пугачёвым,* оставаясь при этом *пушкиным*.

Собственные имена со временем превращаются в нарицательные: *пушкин, гоголь, лермонтов* бесконечно далеки сейчас от тех, кто носил эти фамилии. Они стали историко-культурными знаками, сухой информацией, не имеющей к нам отношения.

Это, вероятно, неизбежный процесс, но, отстраненно воспринимая литературу, мы обкрадываем сами себя. Ведь она — как зеркало, в котором каждый может найти то, что ищет. Любое состояние души, любой поворот событий можно в принципе сопроводить литературным аккомпанементом из «Маленьких трагедий» или, скажем, «Героя нашего времени».

Воспринимать произведения искусства можно вообще двумя способами. Назовем их условно «авторский» и «потребительский». Второй, к сожаленью, самый распространенный. Он предполагает сторонний, внешний взгляд на искусство. Мы словно бы идем по музейной зале, обращая внимание лишь на таблички с названиями картин и скульптур. Жил, скажем, такой художник — Рембрандт. Написал картину «Даная». Смотрим мы нее и видим прежде всего слова «рембрандт» и «даная». Переходим к следующему экспонату музея...

Авторский способ требует гораздо больше усилий. Тот, кто им пользуется, как бы присваивает себе произведенье искусства. Он прислушивается к своим чувствам, соглашается и не соглашается с тем, что видит, слышит, читает.

Философ Ролан Барт советовал переписывать текст от руки, чтоб лучше понять его. Текст в этом случае обретает вторую жизнь. Ведь то, что пережил автор, нам нужно прожить заново. Чтение таким образом превращается в род сотворчества. А текст становится своим — от и до.

Именно так Остап Бендер заново сочинил «Я помню чудное мгновенье». «Правда, хорошо? — говорил он. — Талантливо? И только на рассвете, когда были дописаны последние строки, я вспомнил, что этот стих уже написал А. Пушкин. Такой удар со стороны классика[1]».

Именно так воспринимал пушкин-

ские стихи и Михаил Лермонтов. Екатерина Сушкова вспоминает его комментарии при исполнении известного романса:

«Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.

— О, нет, — продолжал Лермонтов вполголоса, — пускай тревожит, это вернейшее средство не быть забыту.

Я вас любил безмолвно, безнадежно,
То робостью, то ревностью томим;

— Я не понимаю робости и безмолвия, — шептал он, — а безнадежность предоставляю женщинам.

Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам бог любимой быть другим.

— Это совсем надо переменить; естественно ли желать счастья любимой женщине, да еще с другим? Нет, пусть она будет несчастлива; я так понимаю любовь, что предпочел бы ее любовь — ее счастию; несчастлива через меня, это бы связало ее навек со мною! ...А все-таки жаль, что я не написал эти стихи, только я бы их немного изменил».

Такой способ восприятия никак не назовешь потребительским. В нем нет ни капли той инерции, с которой многие из нас воспринимают и чужое искусство, и свою жизнь. Это главное. Так что вопрос «что мы знаем о Пушкине?» сводится в конце концов к другому вопросу: а о самих себе много ли мы знаем?

Неоднократно я слышал гипотезы о том, чем занимались бы Моцарт или Пушкин, живи они в наше время. Наиболее распространенные из них: Пушкин писал бы рок-тексты, а Моцарт — музыку для рекламных роликов. Но думаю, важно не *что* делал бы Пушкин, а *как*, с каким выражением лица.

Это *как* для поэта заключается главным образом в языке. А он достается нам по наследству от предшествующих поколений. И, осознав себя в языке, мы приобщаемся к ним. Русский язык воплотил через Пушкина (как немецкий через Гёте, а английский — через Шекспира и Байрона) такое количество архетипов, что на них одних уже может строиться не только национальная литература, но и национальное сознание. И значит, после того как были написаны "Дар напрасный, дар случайный", "Мороз и солнце", "Я вас любил", "На холмах Грузии", "Чистейшей прелести чистейший образец" — мир уже не мог оставаться прежним (потому как не мог оставаться прежним язык), даже если бы эти стихи и писались в стол. Пушкин сделал нас взрослее и проявленней в языке. «И жизнь, и слезы, и любовь» — такие простые слова. Да они каждому придут в голову! Но не потому ли, что их уже произнес Пушкин?

Мужество Пушкина вызывает безмерное уважение. Оно, помимо прочего, и в том, что, создав так называемый «классический стиль» и в короткий срок оснастив его шедеврами, он сумел шагнуть за рамки своего времени. Время это, оставив след в пушкинских текстах, навсегда стало прошедшим. А язык, на котором Пушкин выражал свои чувства и мысли, — пригоден и для выражения *наших* мыслей и чувств.

Поздняя пушкинская лирика отличается от ранней, кроме прочего,

еще и отсутствием личностных характеристик автора. Мы можем сказать нечто о человеке, которым написаны послание "К Чаадаеву", "Демон" или "19 октября". Но вот "Пророк", "Три ключа", "Отцы-пустынники" написаны как бы "человеком вообще" или всем человечеством. И дело здесь не только в наличии или отсутствии биографических реалий, а в предельной освобожденности интонации и очищенности поэтической дикции. Это наводит на мысль о всепонимании Пушкина, о его способности адекватно выразить любое мнение, любой взгляд на вещи. А в конечном счете — о его гуманизме.

Оставим фактическую сторону дела хранителям музеев и заповедников. А Пушкин, я думаю, сегодня зависит от нас больше, чем мы от него. Он действительно *наше все*. Даже больше: он и есть мы. И когда в дом-музей поэта мы входим с *его-своими* стихами — этот музей может стать нашим домом.

В романе о Пушкинском заповеднике Сергей Довлатов писал: "Не монархист, не заговорщик, не христианин — он был только поэтом, гением и **сочувствовал движению жизни в целом**". То есть — нам с вами.

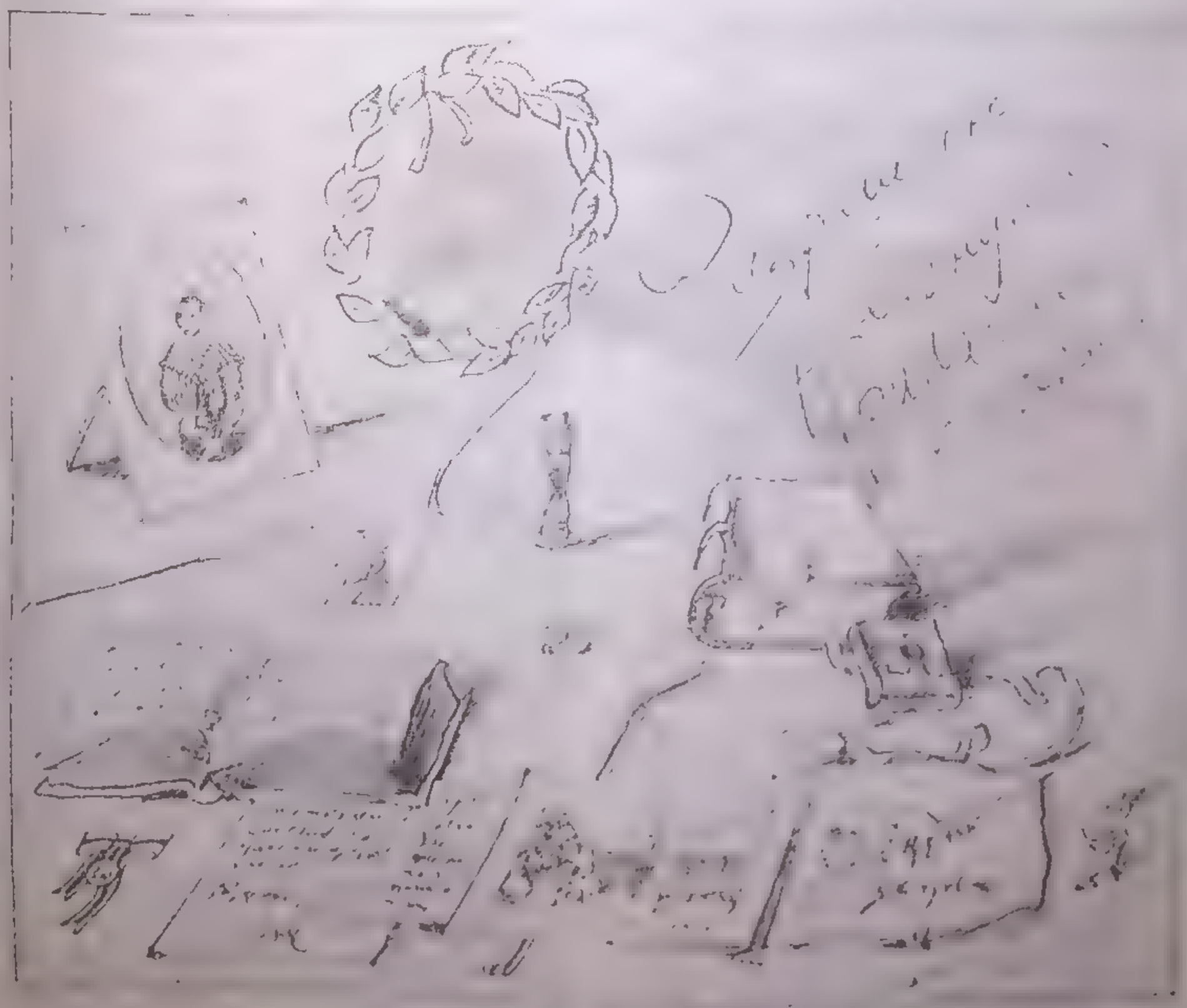


Рисунок Кати Козловой

Лев Мельников

ИНТУИЦИЯ

Роковые предчувствия русских поэтов

Поэтическое слово — вещь загадочная сама по себе. Мольеровский Журден был ошарашен, узнав, что всю жизнь говорил прозой. Но стихи настолько тонко и строго организованная система, что невозможно всю жизнь излагать свои мысли таким необычным способом. Рождение стиха — всегда артефакт, неожиданность, явление уникальное. Как первая любовь или полет в космос.

Существует распространенное мнение, что стихи рождаются вне поэта, диктуются ему свыше. Многие поэты действительно не до конца понимают смысл пришедшего им в голову, оказываются как бы меньше написанных ими стихов. Можно, конечно, объяснить все подсознанием, выходом в стихах духовного опыта и подспудных, накопленных годами эмоций. Но как тогда быть с феноменом пророчеств и с влиянием литературы на нашу жизнь?

Древнегреческие философы считали, что человек живет в мире понятий и вещи таковы, какими мы их считаем. Это мнение не лишено смысла. Жизнь таким образом поддается скольжению пера по листку бумаги. И слово действительно находится у истоков существования.

Жизнь поэта во многом меняется под влиянием его странного и опасного ремесла. Ведь невозможно писать и не верить в тобой написанное. Что касается общества, то оно часто бывает заворожено поэтическим словом не меньше самого автора. Это олитературивание жизни особенно характерно для русского общества. Поэт у нас до последнего времени воспринимался как нечто среднее между шаманом и юродивым, политическим борцом, мыслителем и проповедником скрытых от мира истин.

Эта особенность русского менталитета определила трагическую судьбу многих наших поэтов. Но сначала они сами определили эту судьбу своими стихами.

В пушкинской «Истории пугачевского бунта» есть такой эпизод: «Пугачев бежал по берегу реки. Тут он встретил астронома Ловица и спросил, что он за человек. Услыша, что Ловиц наблюдал течение светил небесных, он велел его повесить *поближе к звездам*».

Примерно так же, как Пугачев с астрономом, советская власть обходилась с поэтами и писателями. Их роковые предчувствия власть решила осуществить на деле и шаг за шагом истребляла все лучшее, что было в литературе. Такая судьба постигла многих: Мандельштама, Гуми-

лева, Хармса, Заболоцкого и поэтов с гораздо менее громкими именами. После смерти Сталина физическое уничтожение было заменено выдворением из страны, разлукой с родиной и родным языком. Общество понимает своих поэтов буквально, верит им, что называется, на слово...

Но действительно ли в России поэт обречен на роковую судьбу, которую предсказывает в своих текстах? Интересен, в частности, и вопрос о роковых 37-х годах — рубеже, опасном для наших поэтов...

Цифра тридцать семь приобрела мистический смысл давно — со времени смерти Пушкина. Он был не только гением, заложившим основы нашей изящной словесности, но и основоположником пророческой традиции в русской литературе. Речь идет именно о литературе, а не религиозных и философских текстах: там пророчества и предсказания — вполне обычное и даже логически объяснимое дело.

Пушкин был, по собственному признанию, фантастически суеверен, истово верил в приметы, гадания и предчувствия. Благодаря чему, кстати, избежал роковой судьбы декабристов, вышедших на Сенатскую площадь. Заяц перебежал дорогу карете Пушкина, когда 25 декабря поэт спешил в Петербург, чтоб присоединиться к восстанию. Пушкин счел это дурным знаком и повернул назад.

Пушкин был несомненным визионером, некоторые стихотворения написал он во сне. А.О. Смирнова записала такие слова Пушкина: «Я иногда вижу во сне дневные стихи, во сне они прекрасны...». Самое удивительное из таких стихотворений, конечно, «Пророк».

Михаил Лермонтов не прожил и роковых 37 лет, отмерено ему было судьбой всего 27. Нас, людей двадцатого века, поразил он стихотворением «Предсказание» (1830 год):

Настанет год, России черный год,
Когда царей корона упадет;
Забудет чернь к ним прежнюю любовь,
И пища многих будет смерть и кровь...

Звучит это не менее сильно, чем предсказания Нострадамуса. Поэтическая мысль Лермонтова обгоняет реальное время примерно на сто лет. Он предчувствует все: казни и нищету, гражданские войны и приход сильного и жестокого предводителя, в образе которого проглядывают черты Сталина: «В тот день явится мощный человек // И ты его узнаешь — и поймешь, // Зачем в его руке булатный нож...».

Лермонтов и сам, видимо, знал за собой мистические способности. В год своей смерти написал он: «...вечный судия мне дал всеведенье пророка...». А в стихотворении «Сон», также 1841 года, пророчит он о себе:

В полдневный жар в долине Дагестана
С свинцом в груди лежал недвижим я;
Глубокая еще дымилась рана.
По капле кровь точилася моя.

После выстрела Мартынова поэт умер не сразу, и еще живым был погружен на арбу своим слугой. Умер он уже по дороге, помощь на месте дуэли ему оказана не была, дуэлянты бежали, и Лермонтов лежал брошенный всеми с кровоточащей раной. Удивительное предвидение обстоятельств собственной смерти!

Русские поэты жили так интенсивно, что физический возраст не дает представления о духовном опыте этих людей. Они успевали прожить пять жизней к моменту смерти. Вот поэтому трудно нам представить старичками Пушкина и Лермонтова, Есенина и Маяковского...

Поэты пророчат свою судьбу и одновременно объясняют мотивы будущего ухода из жизни. Вот несколько примеров таких роковых пророчеств.

Андрей Белый (Борис Николаевич Бугаев) умер от солнечного удара в возрасте 54 лет.

Золотому блеску верил,
А умер от солнечных стрел,

— писал он в стихотворении, которое позже назвал своей автоэпитафией. Таким образом Белый предрек обстоятельства своей смерти.

Александр Блок принял революцию, приветствовал ее, а затем, по всей видимости, разочаровался. Он писал: «Но покой и волю тоже отнимают (...). Не ребячью волю, не свободу либеральничать, а творческую волю, тайную свободу. И поэт умирает, потому что дышать ему уже нечем; жизнь потеряла смысл». Эти пророческие слова из статьи о творчестве Пушкина жизнь применила к самому Блоку. Он не смог существовать в кровавой и удушливой послереволюционной России, не смог (хоть и пытался) поставить свое дарование на службу новой власти и отказаться от «тайной свободы», а покинуть родину было выше его сил. Последние годы жизни он почти перестал писать. Сейчас строят гипотезы об обстоятельствах его смерти в двадцать первом году, пытаются уточнить, от какой болезни он умер. Но как бы ни звучало медицинское заключение, скончался Блок от «отсутствия воздуха», ненадолго пережив знаменитый Серебряный век.

Борис Пастернак прожил 70 лет. Свою смерть он предсказывал в стихотворении «Нобелевская премия» (1959 год): «Но и так, почти у гроба...». Через год поэта не стало.

Федор Сологуб (Ф. К. Тетерников) предрекает свою смерть в стихотворении от 4 ноября 1913 года:

Тьма меня погубит в декабре,
В декабре я перестану жить.

Он умер 5 декабря, прожив 64 года.

Велимир Хлебников прожил роковые 37, как Пушкин и Маяковский. Был он пророком, поэтом, мистиком и психически больным человеком. О себе писал так: «Он стоял как утес, вдохновенный, сумасшедший и гордый певец». По заключению профессора В. Анфимова, случай Хлебникова может быть отнесен к категории «психопатий, или аномальных вариаций человеческого характера». Хлебников разработал сложный ряд математических закономерностей, на которых, по его мнению, основывается ход истории. Классическим является его предсказание о России: «Не следует ли ждать в 1917 году падения государства?». Предрек он и обстоятельства собственной смерти в долгое время не издававшемся творении «Лунный свет»:

...Точно волна
Падающего одной ногой
Вслед за другой. Мои шаги,
Шаги смертного — ряд волн.

Перед смертью Хлебникову парализовало ноги.

Николай Гумилев прожил 35 лет и был расстрелян по подозрению в контрреволюционном заговоре. В стихотворении «Рабочий» (1916 год) Гумилев фактически предрек свою смерть:

Все товарищи его заснули,
Только он один еще не спит:
Все он занят отливаньем пули,
Что меня с землею разлучит.

Его жена **Анна Ахматова**, по поэтическим меркам, была долгожительницей. Она прожила 77 лет.

«Русская Сафо», как ее называли, была визионером и медиумом: «Мне голос был. Он звал утешно», — писала она в одном из ранних стихотворений. Ахматова придавала огромное значение цикличности, повторяемости событий в своей жизни. Так, например, август она считала зловещим месяцем и писала о нем: «Опять подошли «незабвенные даты»,// и нет среди них ни одной не проклятой».

Был у Ахматовой и несчастливый, по ее же собственной оценке, пророческий дар: «Я гибель накликала милым». Действительно, у всех ее мужей и сына, Льва Гумилева, жизнь сложилась трагически.

Марина Цветаева прожила 49 лет. Еще в юношеских стихах она пророчила себе раннюю смерть. После революции Цветаева эмигрировала, а в 1939 году вернулась в Россию. 8 августа 1941 года она уехала из Москвы в Елабугу на Каме в эвакуацию. 31 августа 1941 года она повесилась. Известна литературная легенда, согласно которой, собирая в дорогу Цветаеву, Борис Пастернак помогал ей увязывать тюки. Взяв в руки толстую веревку, он в задумчивости произнес: «На этой веревке хорошо повеситься...». Именно на этой веревке Цветаева и повесилась! Что это — простая бестактность Пастернака? Или предвидение жуткой картины будущего Цветаевой? Страшным пророком оказался знаменитый поэт.

Сергей Есенин прожил 30 лет. Повесился он 27 декабря 1925 года. Все последние годы настойчиво писал о смерти: «И березы в белом плачут по лесам. // Кто погиб здесь? Умер? Уж не я ли сам?» (октябрь 1925 года). Последнее свое стихотворение в ночь на 27 декабря 1925 года Есенин, по воспоминаниям поэта В.И. Эрлиха, написал кровью:

До свиданья, друг мой, до свиданья.
Милый мой, ты у меня в груди.
Предназначенное расставанье
Обещает встречу впереди...

Эрлих обнаружил это стихотворение на клочке бумаги у себя в кармане позже, когда уже знал о гибели поэта.

Таковы судьбы русских поэтов, печальные, трагические, роковые. Виноваты ли в этом «свинцовые мерзости русской жизни» или сами поэты — не от мира сего? Кто знает, но свой конец они, как правило, предвидели верно, а иногда и до мелочей подробно.

Разумеется, и в голову не придет назвать эти предвидения совпадениями. Уж больно много примеров. Да и природа их ирреальная. Есть в жизни такие явления, объяснять которые с рациональных позиций абсолютно бессмысленно. К ним относятся и поэтические пророчества.

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1. Мишель Монтень. **2.** Парфенон. **3.** 1952 год

РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети и 90,8 FM

Каждую субботу в 12.05 и каждое воскресенье в 11.05 в прямом эфире — передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей
с лучшими медицинскими центрами Москвы;
с имеющими безупречную репутацию
отечественными производителями товаров и услуг;
рассказываем о всевозможных способах восстановления
и поддержания здоровья

Каждое утро в 6.50 на наших волнах — передача «Ваше здоровье»:
рецепты народной медицины;
медицинский калейдоскоп;
наиболее интересные публикации
из отечественной и зарубежной прессы на тему о здоровье

Дважды в месяц в 6.50 утра в передаче «Ваше здоровье» проводится обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 247-91-16

Телефон прямого эфира: 247-98-55

В следующем номере:

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА
ПРИВИВКИ НУЖНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ
«ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ» ПРОТИВ ОТИТА
ОДИН НА ОДИН С КОКСАРТРОЗОМ
ЗИМНЯЯ ДЕПРЕССИЯ
МОЛОКО ДЛЯ ДЕВОЧЕК
О ПОЛЬЗЕ КАРТОШКИ

Журнал поступает в продажу в магазины

в Москве:

- ✔ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✔ «Спортивная книга», Сретенка, 9;
- ✔ «Игра в бисер», Старая Басманная, 15;
- ✔ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а;
- ✔ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а;
- ✔ «Логос-М», ☎: 974-21-31;
- ✔ «Библио-Глобус», Мясницкая, 6;
- ✔ А также в киоски Роспечати

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала "Будь здоров!" за предыдущие годы

✉ 310023 Харьков. До востребования.
Кавешникову Станиславу Ивановичу
☎ (0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1993-1998 гг.:
№5/6 за 1993 г.; №2, 4, 11/12 за 1994 г.; №2, 6, 8-12 за 1995 г.;
№1,3-6, 12 за 1996 г.; №1-4,7, 9-12 за 1997 г.; N1-12 за 1998 г.,
N1 за 1999 г.

а также книги
академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»,
В.В. Коновалова
«СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА»
и
С.Б. Шенкмана
«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Министерство связи
Роспечать

АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания) **73035**

"Будь здоров!"

(наименование издания)

количество комплектов

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамнилия. инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на журнал **73035** (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стоимость	подписки	____ руб ____ коп	Количество комплектов
	переадресовки	____ руб ____ коп	

на 1999 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия инициалы)

Продолжается подписка на журнал **«БУДЬ ЗДОРОВ!»**
Подписка во всех почтовых отделениях страны с любого месяца
Подписная цена,
установленная редакцией, — 18 рублей на полугодие
Цена, указанная в каталоге, включает почтовые надбавки
Подписной индекс **73035**
Общий каталог газет и журналов Роспечати, стр. 136

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-ОО5-93
том 2:95200 — периодические издания
Подписано к печати 17.12.98. Свидетельство № 01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 98000 экз. Заказ №626
ГП Московская типография №13 Государственного Комитета РФ по печати
Москва, 107005, Денисовский пер., 30